

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Путь руки

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ОБЗОР ВИДОВ И СТИЛЕЙ РУКОПАШНОГО БОЯ	6
Боевые искусства Индии.....	6
<i>Ваджра Мушти.....</i>	6
<i>Калари Паятту</i>	6
<i>Мукна.....</i>	6
<i>Современное состояние</i>	7
<i>Варма-калаи.....</i>	7
Ушу	8
Источники и направления (обзор 1).....	8
Источники	8
Происхождение названий.....	8
Деление на внутренние (нэй-цзя цюань) и внешние (вай-цзя цюань) стили	8
Школы внутреннего направления.....	9
Тай-цзи цюань	9
Син-и цюань	9
Ба-гуа чжан (Па-куа).....	9
Школы внешнего направления	10
Чан цюань (Длинный кулак)	10
Дуань цюань (Короткий кулак)	10
Нань цюань (Южный кулак)	11
Сян-син цюань (образные или «звериные» стили)	12
Источники и направления (обзор 2).....	12
История Ушу	12
Уданское направление Ушу	13
Шаолинское направление в Ушу	14
Эмейское направление Ушу.....	16
Традиционное Ушу и Спортивное Ушу.....	17
4 способа	19
12 принципов	19
8 требований	19
6 соответствий	19
Три звена	20
Метафизичность Ушу	20

Пять стихий и пять органов	20
Четыре представителя	20
8 способов движения тела	20
Три качества	21
Высшее мастерство	21
8 принципов ведения боя.....	21
<i>Современные спортивные направления Ушу</i>	<i>22</i>
<i>Наиболее известные стили Ушу</i>	<i>23</i>
<i>Выводы по Ушу.....</i>	<i>28</i>
Заметки по внутренним стилям	28
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ И ОСНОВНЫЕ СТИЛИ КАРАТЭ	28
<i>Бубиси – Библия каратэ</i>	<i>28</i>
<i>Краткая история</i>	<i>29</i>
<i>Магистральные направления окинавского каратэ.....</i>	<i>30</i>
<i>Окинавские первичные стили.....</i>	<i>31</i>
Наха-тэ (Хигаонна) < Чан цюань (Длинный кулак)	31
Сюри-тэ (Итосу) < Дуань цюань (Короткий кулак)	31
Томари-тэ	31
<i>Окинавские вторичные стили</i>	<i>31</i>
*Сёрэй-Рю < Наха-тэ + Томари-тэ	31
Сёрин-рю (Мацумура Сокоэн) < Сюри-тэ + Томари-тэ.....	32
Сёриндзи-кэнпо (Кулачный бой монастыря Молодого Леса)	33
<i>Японские [«постокинавские»] стили</i>	<i>34</i>
Годзю-рю (Хигаонна>Мияги) – 1917-1929 < Наха-тэ + Цзи-цзи.....	34
Сётокан (Фунакоши) – 1922 < Хигаона (Наха-тэ+Цзи-цзи) + Итосу (Сюри-тэ)	35
Сётокай (ученики Фунакоси)	36
Вэси-рю (Кабун Уэши) – 1924 < Хунгар?.....	36
*Вадо-рю (Оцука – ученик Фунакоси) - 1934	37
Сито-рю (Мабуни) – 1934 < Хигаона (Наха-тэ+Цзи-цзи) + Итосу (Сюри-тэ)	38
<i>Современные стили</i>	<i>40</i>
Иссин-рю (Isshin, Исшин) - 1954	40
Кёкусинкай (Kyokushinkai, Киокушинкай) - 1956	41
Значение названий ката Кекусинкай	42
Клятва Додзе - Додзе Кун	43
Технические требования IFK (Кекусинкай).	43
Асихара (Ashihara, Ашихара) каратэ.....	45
Дайко Дзюкэ (Daiko Juke, Дайко Джукэ) каратэ	46
Фудокан	46

<i>Ката Фудокан</i>	<i>47</i>
<i>Редкие стили (в основном, окинавские)</i>	<i>49</i>
<i>Синдо-Рю</i>	<i>49</i>
<i>Анализ ката каратэ</i>	<i>50</i>
<i>Список ката по стилям</i>	<i>50</i>
<i>Основные различия между традиционным каратэ (ITKF) и современным общим каратэ (WUKO)</i>	<i>52</i>
<i>Выводы</i>	<i>53</i>
<i>Фуцзяньские школы как источник каратэ</i>	<i>53</i>
<i>Эффективность определяется целью</i>	<i>53</i>
ДРУГИЕ ЭТНИЧЕСКИЕ ВИДЫ РБ.....	54
<i>Корейские виды РБ.....</i>	<i>54</i>
<i>Тхэквондо (корейское каратэ).....</i>	<i>54</i>
<i>Хапкидо</i>	<i>54</i>
<i>Вьетнамские виды РБ.....</i>	<i>54</i>
<i>Вьет-во-дао (вьетнамское каратэ).....</i>	<i>54</i>
<i>Бирманские виды РБ</i>	<i>54</i>
<i>Бандо (бирманское каратэ).....</i>	<i>54</i>
<i>Баншай (бирманское кобудо).....</i>	<i>54</i>
ВЫБОР ВИДА И СТИЛЯ РУКОПАШНОГО БОЯ.....	54
Мнения	54
<i>Мнение САТБИ</i>	<i>54</i>
<i>Мнение 2</i>	<i>55</i>
<i>Мнение 3</i>	<i>55</i>
<i>Мнение адепта Вьет во-дао</i>	<i>56</i>
<i>Мнение Сенчукова</i>	<i>56</i>
<i>Очень интересное мнение на форуме Кетро.ru</i>	<i>56</i>
Вывод.....	57
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....	58
<i>ТИГР СЁТОКАНА. ЭНОЭДА КЭЙНОСУКЭ - ЛЕГЕНДАРНЫЙ МАСТЕР КАРАТЭ</i>	<i>58</i>
<i>БОЕВОЕ ИСКУССТВО "КИ-ХАБ - СИДЭО КИН"</i>	<i>58</i>
<i>Закалка организма.....</i>	<i>58</i>
МЕДИТАЦИЯ	60
<i>Очищение</i>	<i>60</i>
<i>Дыхание</i>	<i>61</i>
<i>Виды дыханий</i>	<i>61</i>
О ТАМЭСИВАРИ	62

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК В КАРАТЭ [И НЕ ТОЛЬКО]	62
Основные принципы тренировки	62
Основные этапы тренировки	63
Методы тренировки	64
ТЕРМИНЫ И АКРОНИМЫ.....	66
СОКРАЩЕНИЯ	66
ТЕРМИНЫ	66
Индийские боевые искусства и техники	66
Китайские боевые искусства и техники	66
Японские боевые искусства и техники	66
Корейские боевые искусства и техники	66
Вьетнамские боевые искусства и техники	66
Таиландские боевые искусства и техники	66
ЛИТЕРАТУРА	67
ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ ПО БОЕВЫМ ИСКУССТВАМ	68
Будо-сайты, центры, общее	68
Кунг-фу и китайские боевые искусства	68
Каратэ, тодэ, кэмпо, ти	69
Джиу-джитсу (дзюдзюцу)	70
Айкидо и айкибудо	70
Кендзюцу, кобудо, кендо	70
Ниндзюцу и тайдзюцу	70
Корейские боевые искусства	70
Индийские боевые искусства	70
Вьетнамские боевые искусства	70
Бирманские и таиландские боевые искусства	70
Филиппинские и индонезийские боевые искусства	71
Русские и славянские боевые искусства	71
Другие боевые искусства	71
Психология, философия, этика, дзэн, йога	71
2.....	71
Восточные Единоборства:	73

Введение

В этой книге, в отличие от книги «Путь меча», дается обзор различных систем рукопашного боя (РБ), их стилей, а также обсуждение их выбора в зависимости от предназначения.

Обзор видов и стилей рукопашного боя

Боевые искусства Индии

Существует множество подтверждений тому, что в древней Индии были хорошо развиты воинские искусства. Это отражено и в мифологии, и в религии, и в искусстве. В основном, это относится к искусству ведения войны и использованию оружия. Кришна сражал врагов метая чакры. Не те, о которых вы подумали. С санскрита "чакра" переводится как "колесо", а оружием служили железные пластины круглой формы. Метали их, целясь противнику в шею, т.к. острый, как лезвие бритвы, край вращающейся чакры мог обезглавить противника. Шива пользовался огромным мощным луком, поднять который было не под силу даже самым сильным из простых смертных. Это удалось только Раме, который смог не только поднять лук Шивы, но и сломать его. За что и получил право жениться на Сите. Дурга с мечом в руках и верхом на тигре защищала своих детей. Кали саблём отрубала головы.

Ваджра Мушти

Учитывая такую воинственность индуистских божеств, нет ничего удивительно, что одна из богинь изображена в боевой стойке Ваджра Мушти - с руками сжатыми в кулаки с крещенными внизу живота. Нападение в Ваджра Мушти проводилось из этой же стойки. Одна рука служила для быстрых мощных прямых ударов кулаком, а другая - исключительно для защиты. Темп поединка был настолько стремительным, что если победа не была одержана нападающим в течении двух-трех минут, у него уже не оставалось сил и он неизбежно проигрывал. Существует версия, согласно которой Ваджра Мушти послужило основой для создания Шаолиньского Кунг-фу, когда Бодхи Дхарма, буддийский монах, пришел в Китай из Индии и обучил китайских монахов 18 приемам самообороны. Впрочем, некоторые источники утверждают, что это было не Ваджра Мушти, а Калари Паятту.

Калари Паятту

Калари Паятту зародилось в IV веке нашей эры и до сих пор практикуется в штате Керала (Южная Индия). Хотя его иногда сравнивают с каратэ, это искусство определенно имеет больше общего с Кунг-фу. Для Калари Паятту характерны большая гибкость, подвижность и легкость, для развития которых использовались массаж с растительными маслами и специальные упражнения. Изучение Калари Паятту включало в себя приемы самозащиты без оружия, использование подручных средств, бамбуковых палок, мечей, копий, воздействие на болевые точки, духовное самосовершенствование.

Оттуда же, из Южной Индии, но уже из штата Тамилнад, происходит Силабам - искусство борьбы на палках. Одни приписывают его создание богам, другие - тамильским раджам. Хотя еще в I - II веках нашей эры в Тамилнаде была популярна игра, в которой бамбуковые палки использовались для защиты и нападения, Силабам - далеко не игра. Помимо режущих, рубящих и колющих ударов палкой в голову, корпус или ноги, в Силабам использовал техники, специально предназначенные для отвлечения внимания противника и введения его в замешательство. А мастер Силабам должен был уметь не только защититься от камней, брошенных из толпы, но и в одиночку разогнать эту толпу.

Мукна

В штате Манипур, в Восточной части Индии, практикуется борьба Мукна. Борцы захватывают друг друга за пояса и соревнуются в физической силе и мастерстве техник борьбы. Другие захваты и какие-либо удары не разрешаются.

На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . E-mail: katori@pochtamt.ru. Моб. +7 (8617) 701-210.

Современное состояние

Хотя Калари Паятту, Силабам, Мукна и другие национальные виды борьбы и боевых искусств и практикуются в современной Индии, они далеко не так распространены, как в славные былые времена. Во многом это результат влияния индийской философии, умения принимать все как есть и принципов ненасильственного сопротивления. А вообще, современная индийская молодежь, похоже, из всех боевых искусств предпочитает каратэ.

Варма-калаи

Индийское боевое искусство, сохранившееся с древних времен в южном штате Тамилнаду, в районе между Мадрасом и Путтучери. На тамильском языке «варма» означает «то, что скрыто», а «калаи» переводится как «поражать, или находить». Таким образом, термин «варма-калаи» можно перевести словами «искусство поражения уязвимых точек». Оно подразделяется на бой голыми руками и бой с оружием. Обучение начинается с освоения стоек и передвижений. Потом приступают к изучению блоков, ударов кулаком и открытой рукой. Затем приходит черед ударов ногами, а также выпадов и уклонов. Кроме того, техника варма-калаи включает в себя прыжки, удары локтями и коленями, захваты, подножки и броски. Когда ученик овладевает техникой голых рук, его начинают знакомить с тем, как владеть оружием. Сначала учат пользоваться в бою длинной палкой (силабам), затем переходят к дубинке, а потом к различным видам холодного оружия: кинжалу, сабле, мечу, копьё и даже таким экзотическим, как боевой хлыст и рога газели. Ученик сначала работает с оружием в одной руке, позже его учат держать оружие в обеих руках (например, работать с двумя дубинками или с двумя кинжалами одновременно).

Что касается формальных упражнений «ади вариссай» (дословно «серия, или последовательность шагов»), то их насчитывается не менее 60-и. Они разделены на пять блоков, по 12 в каждом, причем сложность их возрастает от первого блока («ученического») к пятому. Существуют также упражнения «кутту вариссай» (аналогичные японским «бункай»), то есть применение техники формальных комплексов против двух, трех и более противников. Интересно то, что все движения в формальных упражнениях отрабатывают как с пустыми руками, так и с оружием.

Любой атакующий прием варма-калаи нацелен на поражение жизненно важных точек тела противника. Это называется «марма ади». Случайных ударов просто нет. Но в зависимости от того, хотят ли убить противника или только вывести его на время из строя, сами удары наносят по-разному. И еще: в зависимости от способа поражения точек, связанных с внутренними органами, действие ударов может быть отсрочено. Например, человека можно ткнуть пальцем сегодня, а умрет он только через два месяца (это напоминает китайскую технику «дим мак»). Иными словами, в основе техники «марма ади» лежат представления о циркуляции внутренней энергии.

Тренировки по системе варма-калаи обычно проводят рано утром (с 4-х до 5-и часов), на свежем воздухе, подальше от любопытных взглядов. Места для занятий выбирают самые разнообразные: на берегу моря, в лесу, в песках, на крутых склонах гор, в болотах и даже под водой (чтобы тренировать дыхание). Практика варма-калаи требует серьезного знания йоги (особенно техники дыхания), а также знакомства с «баратханатти-ям», классическим танцевальным искусством тамиллов. Дело в том, что в варма-калаи позиции и передвижения сходны с «па» этого танцевального стиля.

В Европе школу «варма-калаи» с 1988 года пропагандирует гуру Закрия, ученик мастеров Кришны и Тирунгана Самбадар.

Ушу

Истоки и направления (обзор 1)

Истоки

Истоки шаолиньского **цзиньна** теряются в веках; во времена до монаха Сэнчоу тренировались плохо. Открыв шаолиньские секретные трактаты по кулачному искусству, [узнаем, что] наработка боевого искусства начинается с «18 рук [архатов]», «32 соединения», «10 схватываний и ударов», «12 [дорожек] таньтуй» идут тигром и леопардом. Взлетает дракон и танцует феникс - формы взвиваются в воздух, сотня искусных приемов для захвата злодея. С помощью взвивающихся методов взлетаешь на самый гребень стены, 18 видов оружия сотрясают Вселенную.

Однако первые исторически подтвержденные сведения о том, что в Шаолиньском монастыре есть свой особенный стиль ушу, относятся к началу периода правления в Китае монгольской династии Юань. В XIII веке в монастыре появился монах по имени Цзюэюань. Он ушел из родных мест с единственной целью - постигнуть тайны искусства шаолиньских бойцов. Однако несмотря на занятия у лучших наставников он пришел к выводу, что уровень шаолиньского ушу вовсе не соответствует тому, о котором говорят легенды. Решив найти настоящих мастеров, он отправился на поиски. В Ланьчжоу он помог отбиться от разбойников некоему Ли Соу. Узнав о цели странствий Цзюэюаня Ли Соу рассказал, что в Лояне (тогдашняя столица Китая) есть человек по имени Бай Юнфэн, который знает тайные шаолиньские традиции. Вместе с сыном Ли Соу (позднее принявшим монашеское имя Дэнхуэй) и Бай Юнфэном все четверо вернулись в монастырь. Там они много лет перерабатывали имеющиеся техники, привнося все казавшееся рациональным и разумным. Так на основе «18 рук архатов» Цзюэюань создал комплекс «72 руки» (в настоящее время в Шаолине существует парный комплекс «72 приема Цзюэюаня»), который потом был дополнен до 170 приемов. Бай Юнфэн же разработал систему «кулака 5 составляющих», которую впоследствии стали соотносить с 5 животными - тигром, леопардом [кошкой в **уэти-рю** ?], драконом, змеей [карпом в **уэти-рю** ?] и журавлем [вариант – феникс ?].

Происхождение названий

Термин «Ушу» в переводе с китайского означает «боевая (воинская) техника (искусство)». Этот термин существует с начала XX века. Раньше использовались термины:

-) **цзи-цзи** – «техника ударов» [изучал Хигаона];
-) **цзи-цяо** – «техническое искусство»;
-) **цзи-юн** – «герой техники»;
-) **цюань-шу** – «кулачная техника»;
-) **цюань-юн** – «кулачный герой».

Последнее из этих названий (**цюань-юн**) - самое древнее, оно упоминается в «Книге песен» - (**Шицзин**), датируемой XI-XII веками до нашей эры.

Деление на внутренние (нэй-цзя цюань) и внешние (вай-цзя цюань) стили

Этот стиль возник в эпоху Мин, когда в Поднебесье уже гремело имя Шаолиньского монастыря. Некоторые школы ушу были не согласны с главным принципом Шаолиня - нападением - и

справедливо считали, что этого явно недостаточно, ведь противник, воспользовавшись благоприятным моментом, тоже может проводить контратаки. Поэтому, был выдвинут новый принцип: «...посредством покоя управляй движением и на базе этого контролируй противника, поддавайся мощи и применяй силу». Для того чтобы новое направление отличалось от стиля **шаолинь цюань**, ему дали имя **нэй-цзя цюань**. Но в последние годы династии Цин из-за сходства форм и некоторых особенностей **тай-цзи цюань**, **син-и цюань** и **ба-гуа чжан** были объединены под одним названием **нэй-цзя цюань**. А школа **шаолинь цюань** была названа **вай-цзя цюань** (школа внешнего направления).

Школы внутреннего направления

Тай-цзи цюань

Стили **ян**, **чэнь**, **сунь** и два стиля **у** объединены под общим названием – **тай-цзи цюань**. Это направление китайского бокса отличается мягкость, плавность и легкость. Здесь тело и дух сливаются в полном единстве, и движения осуществляются по плавной дуге, как бы нанизываясь одно на другое.

Вместе с тем каждый стиль **тай-цзи цюань** имеет свои особенности:

-) стиль **ян** - спокойный и распрямленный;
-) стиль **у (первый)** - изящен и динамичен;
-) стиль **у (второй)** - открыт и четок;
-) стиль **чэнь** - это гармония мягкого и твердого;
-) стиль **сунь** - подвижен и гибок.

Син-и цюань

«Направленная воля и воплощенный разум», «форма-мысль». Это обобщенное название 5 форм и 12 образов. Это стиль четких действий, где в твердости таится мягкость, форма и содержание едины, движения необычайно аккуратны, просты и отчетливы, тело прямое, шаг прочный, внутреннее и внешнее едины...

Ба-гуа чжан (Па-куа)

По-китайски означает «кулак» (цю-ань) «восьми»(ба) «триграмм» (гуа). Один из трех наиболее известных стилей «внутреннего» направления ушу (**нэй-цзя**).

Согласно традиции считается, что «отцом-основателем» является некий Ван Хэн, живший во второй половине XVIII века.

Особенность этого стиля в движении по кругу шагами двух типов (сворачивающимися и разворачивающимися) с одновременным вращением вокруг оси. Основное оружие — открытая рука, точнее, ее ладонь и пальцы. Базовые формы стиля подразделяются на 8 составных элементов, имеющих названия «Лев», «Единорог», «Дракон», «Феникс», «Змея», «Ястреб», «Медведь», «Обезьяна». Во время практики форм особенно ценится непрерывность и скорость вращения в сочетании с перемещением ногами по кругу.

Это один из видов кулачного боя внутреннего направления. Специфичность этого стиля основана на непрерывности движения по кругу, вращении влево и вправо, ловкости тела и живости шага, сочетании твердости и мягкости, многочисленных изменениях позиции. Поступь здесь легкая, как лебединый пух, стойки прочны, как скала, изменения позиции быстры, как молния, движения вперед - назад, влево - вправо бесконечно трансформируются и непрерывно переплетаются. Все выполняется на едином дыхании...

Школы внешнего направления

В настоящее время к *таолу* шаолиньского кулачного искусства можно с уверенностью отнести следующие: **да хун цюань** (большой кулак Хуна), **сяо хун цюань** (малый кулак Хуна), **пао цюань** (пушечный кулак), **лохань цюань** (кулак архатов), **чжао-ян цюань** (кулак обращенный к солнцу), **мэйхуа цюань** (кулак сливы мэйхуа), **тун-би цюань** (кулак рук [Хань] Туна), **чан-чуй цюань** (кулак длинных ударов), **цзинь-ган цюань** (алмазный кулак), **ци-син цюань** (кулак семи звезд), **синь-и ба** (захват сердца и мысли), кулачные методы пяти животных (дракона, тигра, леопарда, змеи и журавля), **синь-и цюань** (кулак сердца и мысли) и **жоу цюань** (мягкий кулак). В парные таолу входят: кулак шести соединений хватания за руки, кулак шести соединений раскрытия рук, кулак шести соединений хватания ушей и кулак шести соединений идущих лошадей.

Чан цюань (Длинный кулак)

Обобщающее название **ча цюань**, 2 стилей **хуа цюань**, **пао цюань**, **хун цюань** [хунгар?], **шаолинь цюань**, **цзе цзяо**, **фань цзы** и др.

После образования КНР понятие **чан цюань** претерпело изменения. С тех пор все виды кулачного боя, содержащие распрямленные стойки, ловкие, быстрые, мощные движения, четкий ритм, наскоки, прыжки, молниеносные перемещения, переходы в верхние и нижние позиции стали именоваться **чан цюань**. Каждый из видов **чан цюань** имеет свое лицо. Так, **ча цюань** и один из **хуа цюань** отличаются спокойствием и непринужденностью, легкостью и изяществом, **пао цюань** и **фань цзы** - пронизаны чистотой и аккуратностью и наполнены неисчерпаемой силой.

Дуань цюань (Короткий кулак)

[Китайский бокс. От него пошло окинавское **Сюри-тэ**]

Имеет еще названия: **дуань-да цюань** (дуань-да), **мян-чжан цюань** (мян-чжан).

Комплексов *тао лу* в **дуань цюань** всего 16 - 8 начальных и 8 мастерских. В этом смысле приоритетное место в тактике занимает защита, хотя, конечно, имеются и атакующие приемы. Особое внимание уделяется защите лица на верхнем уровне, ног на нижнем, груди и боков - на среднем. Основные удары наносятся кулаком, локтем, ногой, предплечьем, бедром, кончиками пальцев, коленом, головой [как в **муай-тай**].

Китайское слово «дуаньда» состоит из двух иероглифов, «Дуань» — короткий, «да» — бить, удар. Таким образом, это слово обозначает технику ближнего боя, основанную на коротких, энергичных приемах, преимущественно на ударах и толчках.

Система **дуаньда** использует в качестве оружия части человеческого тела — голову, кулаки, ладони и пальцы, локти, плечи, таз, колени, стопы. Ее главный принцип — ловкие и яростные действия на ближней дистанции. Это способствует преобладанию коротких, небольших по амплитуде, смелых, резких и мощных приемов. Особенно много разнообразных действий локтями и коленями.

Атакующая рука никогда не распрямляется до конца, всегда остается возможность ее отдернуть. Удары наносятся вверх — в лицо и в горло, вниз — в пах и по коленным суставам. Удары стопами применимы как на дальней, так и на ближней дистанции и помогают действиям руками. Удары ногами должны быть расчетливыми и ловкими, быстрыми, точными, яростными. Удары головой внезапны и обладают сокрушающей мощью. В ближнем бою они поистине бесценны.

В своих движениях вы должны проявлять искусность руки, отточенность движения локтя, мощь ноги, отработанность удара коленом и головой, точность шага. Удары в **дуаньда** просты, но сокрушительны, правильная стойка наполняет их энергией. Эта энергия зарождается в поясе, усиливается ногой и достигает руки. Надо пользоваться толчком ноги, «закручиванием» талии,

помощью плеча, чтобы все тело действовало в едином порыве. Резким и мощным ударам обычно сопутствует крик, помогающий «выбрасывать энергию». [Хоть и бокс, но «по-каратистски»]

В схватке следует выполнять следующие требования: руки всегда возле ребер, кулаки всегда у центра туловища, они защищают голову и закрывают пах от атак сверху, прямо и снизу. Защищаясь от мощного удара, надо уклониться, уйти с линии атаки, затем использовать брешь, образовавшуюся в обороне противника после проведения им приема, и контратаковать. Удар, идущий высоко в голову, отбивается вверх, удар в среднем уровне отбивается в сторону, а низкие удары отбиваются вниз. Удар левой руки блокируется правой с уклоном и ударом ногой, удар правой блокируется левой.

В **дуаньда** приемы не делятся на чистые действия руками или ногами, правой или левой конечностью. Все части тела помогают друг другу. Неудавшийся удар рукой подкрепляется ударом ногой и наоборот. Удару правой конечностью сопутствуют защитные действия левой, удар правой рукой дополняется ударом левой ногой. Для увеличения взрывной силы ударов, возможностей своего тела противостоять ударам противника, развития его способности наполнять те или иные части тела энергией, необходима гармония физического и психологического состояния.

Такая гармония достигается через сочетание физических и энергетических упражнений, но главное — через соблюдение моральных принципов.

Чтобы вступить в схватку с преступниками, защитить себя и победить врага, недостаточно хорошей физической подготовки и бесстрашия. Надо еще хорошо «владеть всеми составными элементами системы рукопашного боя **дуаньда**. Это означает следующее:

- ┌ Уметь использовать в схватке все возможные средства;
- ┌ Направлять свои удары в уязвимые места противника;
- ┌ Постоянно сохранять оборонительную стойку;
- ┌ Избегать пассивного ведения боя, ибо лучшая оборона — нападение;
- ┌ Полностью использовать потенциал удара;
- ┌ Уметь преодолевать неблагоприятные моменты в схватке.

Уметь использовать в схватке все возможные средства, это значит, что прежде всего, следует применить оружие, если оно у вас есть, либо употребить в качестве оружия имеющиеся под рукой, предметы — палку, бутылку, камень, зонтик, поясной ремень, инструменты или что-то другое. Ведь оружие, даже примитивное, значительно расширяет возможности самозащиты.

Нань цюань (Южный кулак)

Он по праву считается одним из наиболее древних и наиболее распространенных стилей. Его история исчисляется 4 столетиями. В «Малоизвестных записках», написанных более 4 веков назад, есть слова: «В эпоху Мин было 11 школ бокса и 17 школ фехтования на копьях» Среди этих школ есть такие, как **чжао-цзя цюань, нань цюань, гоу-гуа цюань, пи-гуа цюань** и др.

Сколь ни велико разнообразие школ южного кулака, все они имеют общие особенности:

- ┌ Огромное разнообразие техник работы руками. Китайская поговорка учит: «Одна позиция - много рук» и «Один шаг - несколько приемов руками». К тому же отмечается обилие коротких ударов руками. Не зря в народе говорят: «На юге кулаки, на севере – ноги».
- ┌ Движения ритмичные, сила жесткая.
- ┌ Позиции устойчивы, центр тяжести находится низко.

- ┌ Переходящие друг в друга ускорения и замедления, чередования длинных и коротких ударов, взаимодополняющие мягкость и твердость, где твердость - ведущая.
- ┌ Энергия *ци* помещена в *дань-тянь*. Выкрик с придыханием *ци* побуждает силу *ли*. Выход силы происходит в нужный момент с одновременным выкриком, и это делает действия полными и мощными.

Среди других стилей **нань цюань** выделяется жесткостью и волей.

[Похож на Шаолинь цюань, принципы каратэ, наверное, типа Годзю-рю]

Сян-син цюань (образные или «звериные» стили)

По-другому, **мо-шень цюань** («Подражающий кулак»), - это специфическое и очень своеобразное направление ушу, в котором основополагающим моментом является подражание некоторым видам поведения людей и различным животным - их действиям, повадкам и поведению в схватках. **Сян-син цюань** стал одним из самых зрелищных стилей ушу.

Хотя каждый вид **сян-син цюань** строго специфичен, тем не менее все «звериные» стили обладают общими закономерностями. Все образы могущественны и производят впечатление, точны и выразительны и как две капли воды похожи на живой образ. Если в различных стилях ушу, кроме укрепления здоровья и умения вести рукопашную схватку, еще ценится красота исполнения, то **сян-син цюань** просто поражает своей яркостью и выразительностью

Истоки и направления (обзор 2)

История Ушу

Ныне Ушу скорее военизированная гимнастика, чем Боевое Искусство в точном смысле этого термина. Его задачами являются: укрепление здоровья, продление жизни, самооборона (последнее - не во всех стилях). Включает работу без оружия (**тушоу**) и работу с оружием (**дайсе**). То и другое существует в виде отдельных упражнений, технических комплексов (*таолу*) и произвольных упражнений.

Тренируются в одиночку, парами, группами. Самозащита без оружия (**фаншэнь**) и спортивные контактные поединки **саньда** («рассеянные удары», т.е. не объединенные в комплексы формальных упражнений), строго говоря, в Ушу не входят.

Ушу имеет огромное количество стилей и школ. Практически в каждом уезде Китая, часто в каждой деревне есть свой стиль или хотя бы вариант стиля Ушу. Наиболее известными считаются, по одним сведениям, 130 стилей, по другим - 80.

Каждый из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (*цюань*), а также ряд признаков: место создания (*южный, северный, шаолиньский*); сходство с движениями животных (*кулаки обезьяны, когти орла, богомола, журавля*); особенность движений (*длинный, скользкий, мягкий*); имя создателя школы (стиль **Ян, Чэнь, Ча, Мо, Хун**). Но бывают и характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»).

Из поколения в поколение передавались легенды о создателях различных школ Ушу. Например, считалось, что родоначальником стиля «Обезьяны» (**Хоу цюань**) был сам царь обезьян. Появление стиля «Направленная воля» (**Синь-И цюань**) традиция связывает с легендарным полководцем Юэ Фэем. Согласно легенде, знаменитый стиль «Пьяницы» был разработан монахом Лу Чжишенем, согласно другой - знаменитым поэтом Ли Бо, а стиль «Потерянный след», или «Лабиринт», - бывшим воспитанником Шаолиньского монастыря монахом Янь Циню.

Все эти легенды, где история переплеталась с вымыслом, рождали чувство общности у мастеров Ушу с национальными героями, одухотворяли выбранный ими путь.

Исторически сложилось так, что в старом Китае в одно и то же время существовали три крупных центра Ушу, каждый из которых имел особенные, только ему присущие черты. Эти центры стали родоначальниками трех основных направлений традиционного (или народного) Ушу: шаолиньского [внешнее], уданского [внутреннее и «звериное»] и эмейского [?].

Уданское направление Ушу

Уданское направление сформировалось на базе религиозно-философского учения даосизма, связанного с постижением человеком его дао, то есть Пути. Даосизм, основываясь на учении о двух началах инь-ян и пяти первоэлементах, стремился достичь их равновесия, что давало человеку путь к бессмертию. За два тысячелетия даосские монахи, исходя из «Книги перемен», создали сложную систему оккультных наук, геомантии и хиромантии. По всему Китаю шла молва о чудесах, творимых подвижниками дао, об их умении летать, вызывать землетрясения, повелевать громом.

Для даосских отшельников внешнее было неотделимо от внутреннего, то есть неподготовленное тело не могло стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Вот почему они разработали различные психорегулирующие системы, сочетавшие в себе дыхательные упражнения, оздоровительную и военно-прикладную гимнастику, а также строжайшую диету.

Создавая гимнастические комплексы, даосы стремились укрепить внутренние органы, добиться эластичности мышц, подвижности суставов, прочности сухожилий, чуткости нервных окончаний и хорошего кровообращения. Физические упражнения были неразрывно связаны с дыхательными. Желая постичь секрет долголетия, монахи пытались перенять способы дыхания у животных и птиц, живших дольше человека. Чтобы воссоздать их ритм дыхания, приходилось принимать сложные позы, которые, превратившись из статичных в подвижные, легли в основу так называемых «звериных» стилей, характерных для всех направлений Ушу.

Первый из дошедших до нас трактатов Ушу уданского направления был написан в III в. лекарем-даосом Хуа То, назывался он «Игры пяти зверей». Его автор еще при жизни стал человеком-легендой, а после смерти он был обожествлен. Хуа То писал: «У меня есть своя система упражнений... В ней используются движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Система эта излечивает болезни, укрепляет ноги и сохраняет здоровье надолго. Заключается она в прыжках, наклонах, раскачивании, ползании, вращении и сокращении мышц путем напряжения».

Дальнейшее развитие эта система получила в даосской секте «Высшей чистоты». В крупном даосском центре в горах Удан-шань в провинции Хубей произошло формирование уданского направления как методики достижения здоровья и долголетия путем психомедитативного проведения энергии *ци* по 12 каналам внутри тела; дыхательных, психофизических упражнений на основе звериной гимнастики; сексуальной практики; диетологии.

Считается, что мягкие стили, отличающие уданское направление, зародились в III-V веках, а становление их произошло в IX-XIII вв. - блестящем периоде китайской истории.

Почему же уданский стиль Ушу называют мягким? Все его школы (**Тай-цзи цюань**, **Багуа цюань**, **Синь-И цюань** и др.) стремились привести человека в состояние естественности, единства с окружающим миром. А тот, кто совершал или провоцировал нападение, нарушал это единство и равновесие и как чужеродный элемент был обречен на гибель. Отсюда приоритет обороны, но даже она почти лишена элементов агрессии. [Первые принципы Айкидо]

Основные принципы всех мягких стилей уданского направления сводятся к следующему.

- ┌ Непрерывность и взаимосвязанность сменяющих друг друга движений.
- ┌ Плавность и округлость движений.

-)] Своевременное расслабление, позволяющее «двигаться, будучи в покое и будучи в покое оставаться настороже». Все тело должно быть подобно мягкому шлангу, наполненному энергией.
-)] Гармония внешнего и внутреннего движения. Работа рук, ног, бедер - это внешнее движение, а контроль над дыханием, разумом и волей - внутреннее.
-)] Сочетание мягкости и твердости. Внешняя мягкость и расслабленность порождают предельную жесткость в момент удара или блока. «Корень сокровенной пружины произрастает из сердца» - такая фраза неоднократно встречается в уданском Ушу. Следует научиться устранять все отвлекающие мысли, сосредоточившись на сути движений.

Движения эти, сгруппированные в строгой последовательности по нарастанию их сложности, известны под названием «тао». В Древнем Китае считалось, что первые *тао* были разработаны некой цивилизацией доисторических времен, которая, «перед тем как исчезнуть», передала их людям как путь физического и духовного совершенствования. [Хараппа ?]

Для «тао» всех школ характерны чередование мягкости и жесткости, расслабления и концентрации, быстроты и остановок, а также четкий ритм, чувства дистанции и времени, правильное дыхание и распределение энергии. Обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. Как правило, при выполнении *тао* не допускалась импровизация, его следовало воспроизводить с точностью до малейших деталей. Объяснялось это тем, что их разработчики - основатели школ или прославленные мастера - являлись носителями единого Знания, вестниками богов, а сами *тао* - средством к единению с Космосом, к пробуждению и концентрации жизненной энергии.

Схемы движений в *тао* воспроизводят священные геометрические фигуры-символы: квадрат, круг, спираль. Даже количество движений соответствует «магическим» числам. Все *тао* различных школ уданского Ушу прямо связаны с теорией 8 триграмм и 64 гексаграмм «Книги перемен». Каждое движение в них несет философский смысл и магическую символику. Например, *тао* звериных стилей призваны даровать могущество, стремительность, бесстрашие и неуязвимость. А выполняющий их находится под покровительством того божественного животного, чьи движения он воспроизводит.

В уданском Ушу часто встречается образ Мягкого и Слабого, побеждающего Твердое и Сильное. На поле боя ловкость и увертливость одолевают грубую физическую силу. Податливость обращает натиск врага против него самого, использует его силу для его же уничтожения. Более двух тысячелетий тому назад Ле-цзы написал: «В Поднебесной есть путь к постоянным победам и путь к постоянным поражениям. Путь к постоянным победам называется слабостью, путь к постоянным поражениям называется силой. Оба эти пути легко познать, однако люди их не знают... Идущему впереди тех, кто слабее его, грозит опасность от равного ему; идущему впереди тех, кто сильнее его, не грозит опасность... хочешь быть твердым, сохраняй твердость с помощью мягкости; хочешь быть сильным, береги силу с помощью слабости».

Шаолиньское направление в Ушу

Другим крупным направлением в Ушу является Шаолиньское (Шаолинь-пай), включающее в себя около 400 разновидностей основных стилей. До наших дней дошло предание о том, как появился боевой стиль Шаолинь.

В 520 г. небольшая группа приверженцев буддизма отплыла из Индии к берегам Китая, чтобы наставить на путь истины властителей Поднебесной. В их числе был двадцать восьмой буддийский патриарх Бодхидхарма, основатель широко известной на Востоке секты Дхьяна.

Бодхидхарма был третьим по старшинству сыном индийского раджи Сугандха, принадлежащего к касте брахманов. Полученное им образование соответствовало его высокому положению: он

На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . **E-mail:** katori@pochtamt.ru. **Моб.** +7 (8617) 701-210.

изучал традиционные воинские искусства, древние Веды, буддийские сутры. Особенно его привлекала теософия, учение о единении человеческой души с божеством. Чтобы узнать сокровенные истины буддизма, Бодхидхарма вступил в секту йога-чара, а затем основал свою собственную. Однажды, узнав о трудностях приверженцев буддизма в Китае, он решил отправиться в эту страну.

Однако к моменту прибытия Бодхидхармы и его сподвижников буддизм в Китае переживал далеко не худшие времена. Около 50 монастырей и 30 тысяч буддийских храмов распространяли через своих послушников чужеземную религию. Сразу же по прибытии Бодхидхарма добился аудиенции у правителя царства Северный Вэй. О чем они беседовали, неизвестно, но только после этого разговора Бодхидхарма отказался от своих планов изменения религиозной жизни Китая и удалился в небольшой монастырь Шаолинь, расположенный на окраине этого царства в провинции Хэнань.

Здесь он, чтобы познать истину, девять лет провел в полном одиночестве в горном гроте, молясь и медитируя. После этого он стал усердно проповедовать Чань ("чань" по-китайски то же самое, что "дхьяна" на санскрите - "медитация"). Это учение, являясь разновидностью буддизма, ставило во главу угла укрепление тела и духа во имя постижения вечных истин. Вот почему Бодхидхарма начал проповедовать Чань с преподавания Ушу, упорной физической тренировки тела как "вместилища духа".

От Бодхидхармы ведут свое происхождение многочисленные чаньские военно-прикладные дисциплины, составившие, в конце концов, 72 воинских искусства. В древнем трактате говорится:

"В парчовом мешочке хранятся 72 драгоценных искусств. Восемнадцать из них - трактат кулачного боя, в других восемнадцати описываются методы владения оружием. Остальные посвящены владению Ци, упражнениям на твердость и мягкость, приемам захватов..." Шаолиньские упражнения, развивая кости и суставы, способствовали укреплению всего организма. Овладевший ими человек мог наносить удары любой частью тела.

Наследие Бодхидхармы развивали его последователи. Особое место занимает среди них мастер Цзюэ Юань, живший во второй половине XIV века. Это был блестяще и разносторонне образованный человек. Увлечение философией победило все остальные привязанности, и он удалился в монастырь Шаолинь, чтобы полностью посвятить себя изучению проблемы единства духа и тела.

Будучи искусным фехтовальщиком, он не только овладел основной школой шаолиньского Ушу, но и усовершенствовал ее. Цзюэ Юань разработал комбинации видов обороны – «72 шаолиньских приема захватов и освобождений». Позднее они вошли в арсенал почти всех школ Ушу, но под разными названиями. Вот лишь некоторые из них: «Секреты шаолиньских захватов», «Искусство боевых замков», «72 тайных захвата», «Искусство разрыва связок и сухожилий», «Коварная или дьявольская рука».

Эти 72 приема были основаны на точном знании анатомии, на законах биомеханики и ориентированы на болевые точки. Еще раньше мастера Ушу открыли, что из нескольких сотен акупунктурных точек, имеющих у человека, 108 могут при давлении на них усилить либо ослабить удар или захват. В их число входят 36 точек, поражая которые в соответствующее время и с определенной силой можно убить человека. Кроме того, имеются точки, воздействуя на которые мастеру Ушу нетрудно вызвать приток или резкий отток энергии, вплоть до обморока, шока, удушья, припадка. Из Китая искусство 72 захватов пришло в Японию и трансформировалось в боевом единоборстве [Айки-дзюцу](#).

Последователи Цзюэ Юаня разработали комплекс из 170 приемов на основе стилей «Тигра», «Дракона», «Леопарда», «Змеи», «Журавля».

Стиль "Тигра" как наиболее жесткий и силовой использует в основном энергию разрывания. В стиле "Дракона" сила не играет главной роли, в нем доминирует протекание энергии в виде волны из головы в ноги, умение одновременно действовать всеми частями тела, что предполагает наличие у человека безукоризненного вестибулярного аппарата. Стиль "Леопарда" основан на умении, накапливать упругую силу, и выплескивать ее в бросках и прыжках. При тренировке особое внимание уделяется нижним конечностям и поясице. Мгновенная реакция делает его наиболее опасным. Стилю "Змеи" присущи низкие перетекающие движения, смена состояния от максимально напряженного во время удара до полного расслабления. Принцип действия этого стиля - как бы обматываться вокруг противника, душить его, сжимая кольцом, или поражать точным ударом в уязвимое место. Стиль "Журавля" характеризуется особой выносливостью, равновесием, великолепной растяжкой. При подготовке особое внимание уделяется работе ног в различных стойках, а также умению балансировать, стоя на одной ноге.

Как правило, монахи Шаолиня изучали основы всех звериных стилей. Овладев ими, они начинали специализироваться в одном из них, в том, который наиболее соответствовал их психофизическим особенностям.

Искусству управления энергией монахи Шаолиня придавали особое значение и тщательно охраняли его секреты. Они научились превращать свою энергию в своеобразную броню, способную защищать тело от ударов, уколов, рубки мечом или саблей...

На базе шаолиньского Ушу оформились и развились самые различные стили. Например, школа "Обезьяны" синтезировала движения марьшек, макак, шимпанзе. Обилие акробатических элементов, особое положение рук, специальный тренинг для глаз и головы, многочисленные ужимки сделали мастеров этого направления одними из искуснейших в Ушу. Сложной акробатикой наполнены стили "Пьяницы", "Катающегося по земле", "Мицзун". Основаны они на быстрой смене движений (идя вперед, прыгать назад), мгновенных переходах от одного движения к другому, перекатах, падениях, ударах, нанесенных из неожиданных положений, а также на резкой смене психофизических состояний.

В течение столетий монастырю удавалось мирно сосуществовать со светскими властями. Во времена войны с маньчжурами Шаолинь служил укрытием и местом оказания помощи повстанцам, но непосредственно в военных действиях монахи участия не принимали. И все же при императоре Канси (1662-1722) Шаолиню была объявлена беспощадная война. Монастырь был до основания разрушен, большинство монахов погибло. Легенда гласит, что лишь пятерым из них удалось бежать в города Южного Китая. Именно эти монахи считаются основателями южного варианта Ушу.

Пять больших южных школ Ушу названы именами основавших их мастеров-монахов из Шаолиня.

Эмейское направление Ушу

Третье направление в народном Ушу - эмейское. Оно получило свое название от Эмейских гор, находящихся в провинции Сычуань. Здесь было много как буддийских, так и даосских монастырей, в которых и сформировалось направление Эмэй-пай, включающее в себя свыше 60 различных стилей, основанных на уданском психотренинге и шаолиньском кулачном бое.

Наиболее известны 8 главных эмейских стилей (4 больших и 4 малых), которые объединили в себе как северные, так и южные школы Ушу.

К четырем большим стилям относятся Юэ-мэнь, Чжао-мэнь, Ду-мэнь и Сэн-мэнь. С каждым из них также связаны многочисленные легенды, из которых черпают вдохновение создатели современных кинофильмов о мастерах Ушу.

Со стилем Чжао-мэнь связана история мастера Ма Хэйцзы по прозвищу "Волшебная нога". Основатель одного из трех знаменитых стилей "Красного кулака" взял к себе в ученики человека

по имени Чжан Таньфу. Пройдя весь курс обучения, тот поселился в Сычуани и взял к себе ученики Ма Хэйцзы. Вдвоем они в 1875 году открыли школу "Красного кулака". После смерти учителя Ма Хэйцзы несколько лет жил отшельником, совершенствуя свой стиль. Он ввел в "Красный кулак" технику ударов и блоков ногами, разработал и усовершенствовал технику уходов и передвижений. Покончив с отшельничеством, Ма Хэйцзы открыл в городе Чэнду школу Ушу. Его мастерство было столь искусно, что он получил приглашение преподавать Ушу в армии. После смерти Ма Хэйцзы его стиль называли Чжао-мэнь в память об известном в то время полководце Чжао Куаньине, хотя тот не имел к созданию этого стиля никакого отношения.

Стиль Ду-мэнь связан с именем Ду Гуаньиня из провинции Цзянси, который в 40-х годах XVIII века поселился в Сычуани. Основа его стиля была в следовании "естественности для нахождения равновесия и баланса". Для этого использовались десять способов подхода к противнику и техника «8 захватов и болевых замков».

Характерная для стиля Ду-мэнь близкая дистанция требовала особой техники рук, в которой сочетались приемы захвата запястья, выкручивания суставов, вытягивания конечностей, растягивания суставов до их разрывов, удары и нажатия в определенные точки. Для этого Ду Гуаньинь и его последователи создали специальную систему отработки захвата кисти руки и тренировки силы пальцев. В нее входили упражнения по жонглированию различной величины мячами, гирями, сырыми яйцами, а также по ловле выпущенных из лука стрел, бросаемых ножей и т.п.

Система бросков в Ду-мэнь отличалась от других стилей. Используя силу скручивания и вращения, вначале проводился залом или нажатие на болевую точку, затем противника бросали на землю, а не поднимали вверх. Похожий принцип используется в Айкидо. Для ухода от бросков была разработана система освобождений, аналогичная тао «72 шаолиньских захвата и освобождения».

Характерный для Ду-мэнь принцип использования одновременно нескольких параллельных действий - захвата, работы ног, нажатия на болевую точку - требовал совершенного психофизического аппарата.

Две другие большие и четыре малые эмейские школы либо не сохранились, или трансформировались в другие стили.

Традиционное Ушу и Спортивное Ушу

Время меняет самое незыблемое, сколь прочным оно ни казалось. Почти ушло в прошлое понимание Ушу как «Пути». Сегодня оно представляет собой огромный конгломерат направлений, стилей и школ, не имеющих общей терминологии и методики преподавания систем. Отошло на второй план и понятие Ушу как воинского искусства. Вперед выдвинулось Ушу как спорт.

В китайской энциклопедии так дано определение современному Ушу: «...является традиционным китайским видом спорта. В его содержание включены элементы рукопашного боя, упражнения с предметами для нападения и самообороны. Комплексы упражнений выполняются индивидуально и группами в соответствии с разработанными правилами и содержат в своем арсенале удары ногами, руками, броски, захваты, падения, выпады, прыжки, а также колющие и рубящие действия».

Однако спорт, по определению, боевым искусством не является. Поэтому многочисленные поклонники традиционного Ушу (особенно в китайских деревнях и за пределами КНР) полностью отвергают современное «официальное» Ушу и противопоставляют ему «народное».

Тогда, когда Ушу еще было искусством боя и искусством жизни, обучение в монастырских и светских школах занимало в среднем пятнадцать лет.

-) Первые пять лет отрабатывались культура движений, базовая техника, основные удары и блоки, закалялись дух и тело ученика. [База, ОФП]
-) Последующие пять лет посвящались закреплению приемов и их комбинаций, овладению стратегией и тактикой боя, работе с различными видами оружия, единоборствам с вооруженным противником. [Для «черных поясов»: Ката, оружие]
-) Третья пятилетка включала в себя развитие энергетических ресурсов организма и изучение тайных традиций школы - наиболее сложных приемов, экстрасенсорных навыков, искусства точечных ударов, реанимации и т.д. [Внутренние техники (энергетика)]

Человек, это порождение Земли и Неба, соединивший в себе пять первоэлементов, рассматривался в системе подготовки Ушу комплексно. Развитие психических и физических способностей занимающихся непременно соотносилось с особенностями внешней среды и с теми изменениями, которые могут вызвать в организме ученика все колебания окружающего мира.

Система воспитания базировалась на овладении в совершенстве тремя основами Ушу:

-) осмысленным движением и позами;
-) правильным дыханием;
-) особым состоянием ума.

Причем в ходе занятий 85% времени отводилось психофизической подготовке и лишь 15% физическому тренажу, который включал в себя отработку базовой техники (стойки, позы, шаги, перемещения); падений, подкатов, прыжков и ударов в прыжке; ударов руками и ногами; захватов и освобождений от них; многочисленных комплексов упражнений, в их числе звериных, основанных на имитации движений животных и птиц. Кроме того, учеников обучали технике фехтования с оружием, обороне от нападения вооруженного противника.

Если, несмотря на всю насыщенность, физическая подготовка не содержит в себе особого секрета, то занятия по развитию и становлению психофизического аппарата менее известны.

Одним из важнейших в системе такого обучения считался раздел работа со стихиями (первоэлементами). Осваивая специальные комплексы, ученик не только приучался видеть все жизненные процессы через призму пяти стихий и полярных сил инь-ян, но и приобретал способность адекватно реагировать на усиление жары или холода, бороться в воде и на скользком льду, лазить по скалам и прыгать по деревьям.

По принципу пяти первоэлементов классифицировались виды кулачного боя и оружия: оборонного, наступательного, колющего, режущего, рубящего, дробящего, обвивающего и т.д. Зная принцип, владея арсеналом школы, ее тактикой и стратегией, можно было противопоставить действию противника оптимальное противодействие, подобно тому, как огонь плавит металл, а вода тушит огонь. Об ученике, овладевшем методикой работы со стихиями, говорили, что в его Ушу есть гунфу. «Тому, кто не замыкается в себе, формы и вещи сами становятся понятны. Движения такого человека естественны, как течение воды, его покой чист, как зеркало, его ответ быстр, как эхо» - так высоко в древности ценили это умение.

В чем же конкретно заключались упражнения в работе со стихиями?

-) **Дерево.** Работа с этим элементом включает в себя статические упражнения типа: обнять дерево, смотреть на листву, кору, висеть или подтягиваться на ветке. Динамические упражнения: лазать по деревьям, ударять по стволу, пробивать и раскалывать доски, ходить на ходулях. Сюда входили комплексы упражнений с палками, копьями и т.п.

-)] **Огонь.** Работа строится на изучении свойств огня и умении пользоваться его энергией.
 -)] На первом этапе преобладают упражнения по привыканию к этой стихии. Например, прыжки через огонь, хождение по горящим углям, тушение огня руками, держание горящего огня в ладонях, глотание огня, обжигание различных частей тела.
 -)] На втором этапе происходит развитие ударной техники: гашение пламени свечи ударами рук, ног и т.п.
-)] **Земля.** Работа по освоению этой стихии основана на упражнениях по укреплению кожного покрова тела: кувырки, ползание, падения, подкаты на различных видах земного грунта. Для того чтобы ученик смог чувствовать землю, его закапывали в нее по колено, по грудь или целиком. Сюда же относятся проверочные упражнения-тесты по разбиванию кирпичей, рубке булыжников, черепицы, каменных блоков.
-)] **Металл.** Разучивание упражнений, аналогичных различным свойствам металлов, таким, как жесткость, упругость, проникаемость, концентрация, рубка, резание, сверление. Кроме того, вырабатывалось умение преодолевать препятствия из металла в виде ножей, сабель, гвоздей, решеток и т.п.
-)] **Вода.** Ученик должен познать эту стихию в трех ее состояниях: кипящая вода (пар), холодная вода и лед, а также уметь использовать воду как средство массажа и закаливания. Цель работы с этим элементом - научиться действиям в иной среде, регулировать дыхание под водой, легко выдерживать перепады температур. Сюда же относятся упражнения по разбиванию плавающих в воде досок, ледяных глыб.

Для работы со стихиями существует особая техника, известная под названием «упражнение **цигун**» (*ци* - энергия, *гун* - работа). По сути, это различные способы тренировки психики и сознания (см. статью Цигун боевой).

В древнекитайских трактатах изложены основные правила боевых единоборств Ушу. Написаны они образным, удивительно поэтичным языком, но мы ограничимся лишь краткой характеристикой этого своеобразного свода техники Ушу:

4 способа

Под этим подразумеваются следующие способы ведения боя - удары руками и ногами; броски; захваты и освобождения от захватов.

12 принципов

Согласно им движения тела, рук и ног должны быть: мощными, как волна, твердыми, как гора, тяжелыми, как чугун, легкими, как падающий осенний листок, быстрыми, как порыв ветра, медленными, как парящий в воздухе орел. Подниматься нужно, подобно обезьяне, а опускаться подобно сороке, стоять на одной ноге уверенно, как петух, а на двух - устойчиво, как раскидистая сосна, глубоко пустившая корни в землю и способная противостоять могучему урагану.

8 требований

Кулаки должны быть стремительными, как падающие метеориты; глаза - быстрыми, как молнии; поясница - гибкой, как змея; стойка - прочной, стоять, словно ноги вросли в землю; энергия должна бить ключом; дыхание должно быть глубоким; сила - целенаправленной; мастерство - совершенным.

6 соответствий

Движение может осуществляться видимым способом и внутренним (в воображении). Основное требование к занимающимся: "все тело - это одна семья". Другими словами, за движением верхней

части тела обязательно должно следовать движение его нижней части. Причем производятся они в следующем порядке:

-) плечи - бедра;
-) локти - колени;
-) кисти - стопы.

Одновременно с внешним движением происходит внутреннее движение в соответствии со следующей схемой связи:

-) сердце - мысль;
-) мысль - энергия;
-) энергия - сила.

А соединение внутреннего и внешнего движения дает в итоге шесть соответствий, что приводит к осмысленному одухотворенному движению мастера.

Три звена

В древних комплексах боевых искусств принято деление тела и его составных частей на три части:

-) тело: руки - верхнее звено («верхушка») отождествлено с Небом; туловище является средним звеном («сердцевина»); ноги - нижнее звено («корень») соответствует Земле;
-) руки - кисть, локоть, плечо;
-) туловище - голова, сердце, область даньтянь (расположена чуть ниже пупка);
-) ноги - стопа, колено, бедро.

Все звенья связаны между собой. В движении это выражается следующим образом. «Верхушка» увлекает за собой «сердцевину», за ними следует «корень». Другими словами, сначала мысль, затем энергия и лишь потом ноги, то есть само действие.

Метафизичность Ушу

Пять стихий и пять органов

Все без исключения школы Ушу создавали боевые единоборства на основе системы соответствий пяти мировых первоэлементов (стихий) пяти внутренним и пяти внешним органам человека.

Четыре представителя

С помощью этого правила достаточно нескольких минут, чтобы по четырем внешним признакам определить состояние организма, степень его готовности к большим физическим нагрузкам. Согласно учению волосы представляют кровь. Если они тусклые и ломкие, то кровь требует очистки. Ногти - показатель связок и сухожилий. Если первые крошачиеся и ломкие, тогда и вторые не в лучшем состоянии. Точно так же зубы - отражение состояния костей. Язык же может дать представление о мышцах. Если он ослаблен и у человека нечеткая речь, - значит, мышцы следует укрепить.

8 способов движения тела

При всем многообразии приемов в Ушу существует только восемь способов движения: поднятие - опускание; наступление - отступление; опрокидывание - уворачивание; сжатие - распрямление. Причем делать их надо по следующим правилам: подниматься нужно, двигаясь поперек, а опускаться - вдоль; наступать на соперника надо низко, а отступать - в высоких стойках; опрокидываться на землю следует в случае, если защищаешь спину, а уворачиваться

влево и вправо - если защищаешь бока; сжиматься перед прыжком нужно, как кошка в засаде, тогда он получится молниеносным и легким, а распрямляться - с мощностью прыгающего тигра.

Три качества

Занимающемуся Ушу нужно вырабатывать зоркость глаз, умение различать детали; чуткость ушей, способность слышать малейшие звуки; отвагу сердца, страх появляется от неизвестности или от незнания. Если глаза и уши вовремя не реагируют, а сердце не освобождается от страха, то трудно избежать ошибок.

Высшее мастерство

Этот пункт описывается древними мастерами в образах и понятиях, характерных для их времени и для людей, занимающихся Ушу для реализации самого себя:

«Тигр выпускает когти, не думая о них, но жертва не может скрыться». Иными словами, следует все делать в полную силу, с полной отдачей.

«Дракон использует силу, не замечая ее, однако гора не может устоять». Это понимать нужно так: истинное мастерство не должно быть видно, все движения следует выполнять легко, естественно, красиво, как бы играючи, но внутренняя энергия должна быть мощной и несокрушимой.

«Направь свою волю на постижение пути, придержишься принципов морали, поступай в соответствии с принципом человеколюбия, упражняйся в искусствах». Неплохо было бы, если этим заветом древних руководствовались люди и в наше время.

8 принципов ведения боя

Почетное место в Ушу отводилось тактике. В этой области также существовали свои правила и соответствующие им понятия.

-) Следование - сопровождение контратакой действий противника.
-) Давление - нанесение серии ударов за короткий промежуток времени.
-) Обман - использование уверток, финтов, уклонов. Каждый удар должен быть неожиданным для противника, надо показывать вверх, а бить вниз; повернувшись влево, уйти вправо.
-) Отскок - резкий уход в сторону, за спину противника.
-) Опережение - внимательно наблюдая за внешним обликом противника и разгадав его намерение перейти к атаке, надо предотвратить ее опережающим ударом, криком, финтом или подобными действиями.
-) Ускользание - нападение на противника только сзади или сбоку, но ни в коем случае не в лоб.
-) Удар - использование основных способов атаки в комплексе.
-) Соизмерение - определение соотношения двух противоположных начал в тактике боя. Чтобы это было понятнее, объясним на примере. Если атакующий применяет "рубящие" удары, а им соответствует первоэлемент металл, то нужно отвечать "пушечными" ударами, которым соответствует огонь. Как огонь плавит металл, так и победа ждет избравшего верный ответный удар.

Все эти основные правила техники воинского искусства используются и сегодня при обучении в школах Ушу традиционной ориентации.

К сожалению, в современных школах Ушу спортивного направления основное внимание уделяется отработке техники, а то, что явилось плодом духовных исканий многих поколений великих мастеров Ушу, попросту отброшено. И хотя сохранились кое-какие ритуалы, атрибутика,

сам характер обучения резко изменился. Идея гармонического самосовершенствования уступила место духу самоутверждения. Принципы поиска Пути преданы забвению во имя результатов. На первое место вышло техническое совершенство, не содержащее в своей основе равным счетом ничего, кроме перечня стандартов и правил.

Современные спортивные направления Ушу

В 50-х годах нашего столетия в Китае была введена единая терминология и базовая техника. Так появилось спортивное направление Ушу «Длинный кулак» (**Чань цюань**). Это же название часто можно встретить в древнем китайском Ушу, однако не следует его путать с современным спортивным стилем.

Созданный в XX в. «Длинный кулак» составлен из движений родственных стилей по принципу зрелищности и пользы для основных групп мышц и связок. Он включает в себя элементы 12 стилей: **Чжа цюань, Хуа цюань, Шаолинь цюань, Хао цюань, Хуа цюань** (существует несколько стилей **Хуа**), **Тангуй, Дитан, Фанцзи, Чоцзя, Ми-цзун, Бацзи, Пигуа**.

Таким же путем шло создание современного направления «Южный кулак» (**Нан цюань**), куда вошли стили южного направления Ушу.

Третью группу **Тайцзи** составили стили этого направления.

Общая терминология и методика преподавания позволили занимающимся одновременно изучать несколько стилей за сравнительно сжатые сроки. Однако если в традиционном искусстве Ушу ставка делалась на индивидуальные особенности занимающегося, то в спортивном требуется точное выполнение нормативов, что приводит к росту физического совершенства в ущерб комплексной системе. В настоящее время все движения сгруппированы по степени сложности. Поэтому занимающийся, не способный по какой-либо причине выполнить один трудный элемент, не может двигаться дальше в спортивном Ушу.

Спортивные направления Ушу предусматривают выполнение индивидуальных комплексов, групповых упражнений (в парах, втроем), многоборье и вольный стиль **Саньда** или **Сань-шоу**.

В свою очередь, индивидуальные комплексы подразделяются на упражнения без предметов (в стиле различных «кулаков»), с короткими предметами (меч, сабля) и с длинными предметами (палка, копьё). Трехзвенная и многозвенная палки, цепь, парная сабля, алебарда и другие виды китайского оружия (всего их 18) также используются при выполнении упражнений. К индивидуальным комплексам относится также один вид упражнений в парах: сталкивание с места, требующее умения свести на нет усилия партнера, и своими действиями столкнуть его с места.

Комплексы (*тао*) упражнений без предметов содержат ряд трудных элементов: например, различные виды прыжков с ударом рукой по стопе без поворота и с поворотом на 180° и на 360°; приземление после прыжков в шпагат или падение на бок; прыжок с махом ноги и с поворотом плеча назад на 360°; «бедуинское» колесо; маховое сальто вперед; подъем разгибом и чисто акробатические движения (рондат, фляк, сальто). Чтобы получить младший спортивный разряд, надо выполнить тао за 1 минуту 20 секунд, а для высшего - за 1 минуту.

Комплексы упражнений с предметом выполняются за 40 секунд. Помимо перечисленных выше элементов, в тао с предметами включаются уколы, вращения, крутки, обмахивания, обводки, рубки, переброски, подкидывания, выпады, удары о землю, то есть упражнения, характерные для действий с оружием.

В групповых упражнениях, которые называются «обусловленный спарринг», применяются как атакующие, так и защитные приемы.

В многоборье входят шесть видов упражнений: два в стиле одной из популярных школ, три с разными предметами (с короткими, длинными) и упражнения с соперником (вдвоем, втроем, при разном сочетании видов предметов).

Участвующие в соревнованиях в вольном стиле **Саньда (Сань-шоу)** распределяются по девяти весовым категориям (от 48 кг до 80 кг и выше) [48, 56, 64, 72, 80, 88, 96, 104, 112, 120]. Против соперника разрешается применять удары руками и ногами, захваты, броски, подсечки, удары по туловищу, голове. Запрещается бить соперника коленом, локтем, применять болевые приемы на суставах, ударять в опасные для жизни места и наносить удары при наклоне партнера. Поединок в вольном стиле ведется без обуви. В экипировку спортсменов входят шлемы, боксерские перчатки, твердые жилеты, раковина, щитки на голень.

На соревнованиях во всех видах комплексов ценятся точность движений, их выразительность, чистота следования стилю, характерному для данного тао. Серия быстрых движений на мгновение прерывается паузой с фиксацией определенной позы или стойки. В соревнованиях участвуют и мужчины, и женщины, но смешанные поединки запрещены.

Наиболее известные стили Ушу

- 1) **Багуа цюань** - гимнастика «восемь триграмм». Одна из наиболее распространенных гимнастик *внутреннего* направления (**нэйцзя**). Обычно сначала изучают гимнастику архата **Шибя лохань шоу** («18 рук архата»), созданную Бодхидхармой для укрепления организма, и пушечные удары **Паочуй**, идущие от монаха Пу Чжао из Шаолиня. Потом осваивают работу открытыми ладонями (**Чжанфа**). При хождении по кругу используют два вида шагов: разворачивающийся шаг **Байбу** и сворачивающийся **Коубу**.
- 2) **Байхэ цюань** - гимнастика «белый журавль». Распространена в провинции Гуандун, в Гонконге, Сингапуре, среди этнических китайцев в Юго-Восточной Азии, на Тайване. Движения простые, но быстрые. По одной версии, ее создал Ся Кэли в горах Эмэйшань и оттуда принес в Гуандун. По другой - источник там же, но принес Ли Чжуцзы.
- 3) **Бацзи цюань** - гимнастика «восемь сторон света». Содержит 8 способов атак на обороняющегося – «вскрытие ворот с восьми сторон» - **Каймэнь**. Поэтому ее называют также **Каймэнь Бацзи цюань**. По одной версии, эту гимнастику создал Чжу Юаньчжан. По другой версии - она разработана в Юэшаньском монастыре, поэтому есть и такое название: Юэшаньские 8 пределов - **Юэшань Ба-цзи**.
- 4) **Баймэй цюань** - гимнастика «белые брови». Относится к южному кулаку **Нань-цюань**. Создателем считается даос Белые Брови (Бай Мэй) с горы Эмэйшань. Жесткая, резкая, интенсивная. Распространена в Гуанчжоу.
- 5) **Бай-Юань Тунбэй цюань** - гимнастика «прохождение спины Белой Обезьяны» (Бай Юаня). Включает 24 позиции. Распространена в Пекине. Уделяют внимание «забиванию свай» (**дучжуан**).
- 6) **Вайцзя цюань** – «гимнастика внешнего направления». Все те стили Ушу, где главное - движение и мышечные усилия. «Внешняя техника» означает: наступать и отступать, изгибать и выпрямлять, поднимать и опускать, наклонять и отклонять.
- 7) **Дитан цюань** - гимнастика «лежа на земле». Специально тренируют падения, перекаты, чтобы, притворившись побежденным, из поражения извлекать победу. [Джиу-джитсу в партере]
- 8) **Дуаньда цюань** - гимнастика короткого удара (кулака). Распространена в провинции Хэбэй. Включает комплексы с оружием. Древний вид, один из немногих, до сих пор сохранивший выраженную прикладную направленность.

-) **Думэнь цюань** - гимнастика «школы заваливания». Слово «ду» означает «завалить, пресечь, убить». Много захватов и падений. В XVIII веке пришла из Цзянси в Сычуань.
-) **Жоу цюань** - гимнастика «мягкий кулак». Известна также под названием «кулак великой скорби» (**Дабэй цюань**) и «кулак совершенного в великой скорби» (**Дабэй Толони цюань**). Это способ динамической медитации тайной буддийской секты Мицзун (другое название – «секта истинного слова» - Чжэньяньцзун).
-) **И цюань** - гимнастика «мысли» (другое название – «Руководство сердцем и мыслью в гимнастике больших свершений»). Не имеет установленных комплексов: сознание должно произвольно управлять движениями, откуда название. Создал Ван Сяньчжай на рубеже XIX- XX веков. Большое значение придают «стоянию столбом» (**чжаньчжуан**).
-) **Иньмэнь Нан цюань** – «южный кулак жесткие ворота» (ворота - в смысле учение, школа). Жесткая силовая система, имеет несколько вариантов: семьи Ма (**Мацзя**), семьи Хоу (**Хоуцзя**) и др. Распространена в провинции Цзянси.
-) **Кунмэнь цюань** - гимнастика «школы Куна» (другое название «Хубэй Кунмэнь-цюань»), т.е. из провинции Хубэй, где она распространена. Основана на подражании животным и птицам, содержит много падений и перекатов.
-) **Куньлунь цюань** - гимнастика из Куяьдуна (горного района на юге Китая). Быстрый и энергичный стиль, сочетающий атаки и защиты. Ему более 200 лет. Распространен в провинциях Гуан-дун и Хэнань. Создателем считается Дадао Ван-у.
-) **Кэцзя цюань** - гимнастика семьи Кэ. Это общее название для стилей кланов **Дяо, Лю, Нью, Чжу, Юэ**. Относится к **Нань цюань**, распространена в Гуандуне. Движения изменчивые, много переворотов и поворотов, главный принцип - оборона.
-) **Лицзя цюань** - гимнастика семьи Ли. Основателем считается Ли Шикай из Шаолиня, распространена в Гуандуне. Часто использует ладони, считая, что «одна ладонь победит три кулака».
-) **Лунчжуан цюань** - гимнастика «драконов столб». Создатель Фэй Бачань из Шаолиня, XVII век. Изобилует поворотами, наклонами, изгибаниями. Другие названия: «истинный метод гимнастики дракона» (**дун-цюань-чжэнфа**) и «наследник престола гуляет в воротах дворца» (**тайцзы ю гунмэнь**).
-) **Люхэ цюань** - гимнастика «шесть единений». Создана мастером работы с пикой Цзи Лунфэном в XVII веке. Имеет внутреннюю и внешнюю школы, южное и северное направление. Сочетает жесткое и мягкое, координацию рук и ног.
-) **Мицзун цюань** - гимнастика «тайное следование». Особое внимание уделяют работе с энергиями *Ци, Цзин, Шэнь*.
-) **Мэйхуа цюань** - гимнастика «слива». Полное название: «пять форм стволов и ветвей, сливовые столбы» (**ган чжи у ши мэйхуа-чжуан**). Распространена в провинции Хэбэй с времен династии Мин. Тренируются стоя на столбах.
-) **Мэнху цюань** - гимнастика «свирепый тигр». Кисти принимают форму тигровой лапы, в движениях и звуках подражают тигру. Из семьи **сян-син-цюань**.
-) **Мянь цюань** - гимнастика «ватный кулак». На движение противника рукой отвечают протягиванием кисти, отсюда название «продленная кисть» - «яньпоу». Еще называют «непрерывный ватный кулак» (**ляньхуань мянь-цюань**). Мягкий стиль, основная работа «13 великих сохранений» разделяется на позы стоя, в приседе, лежа.

-) **Нань цюань** – «южный кулак», или **нань-пай** – «южная школа». Обычно так называют гимнастики Ушу, распространенные южнее реки Янцзы. Известно выражение «нань цюань бэй туй» (на юге кулак, на севере нога), означающее, что южные гимнастики делают акцент на работу рук, северные - на работу ног.
-) **Нэйцзя цюань** - гимнастика «внутреннего направления». Те стили Ушу, в которых главное – «внутренняя работа» (*нэйгун*). К внутренней работе относятся: тренировка мысли (*И*), волевого усилия (*Цзинь*), жизненной энергии (*Ци*), духовной энергии (*Шэнь*). «Внутренняя техника» означает: делать пустым и полным, открытым и закрытым, жестким и податливым, изменять и восстанавливать, вдыхать и выдыхать.
-) **Пигуа цюань** - гимнастика «рубящий кулак». Существует со времен династии Мин. Включает кулачную технику и работу с оружием.
-) **Сань Хуан Паочуй цюань** - гимнастика «пушечный молот трех императоров» (т.е. Неба, Земли и Человека). Распространена в провинции Хэбэй и в районе Пекина.
-) **Синь-И цюань** - гимнастика «форма-мысль», или «сердце-мысль». Основателем считают полководца Юэ Фэя времен династии Сун. Включает работу «пяти стихий» (**усин-цюань**), «двенадцати форм» (**шиэрсин-цюань**), «работу пяти иероглифов» (**бацзыгун**) и другие комплексы упражнений. Один из наиболее известных стилей Ушу.
-) **Сянсин цюань** - гимнастика «образная форма» (или гимнастика «подражания жизни» – **фан-шэн цюань**). Построена на подражании животным и человеку. Основные стили: «кузнечик-богомол» (**танлан цюань**), «змея» (**шэ цюань**), «обезьяна» (**хоу цюань**), «ястреб» (**ин цюань**), «тигр» (**ху цюань**), «пьяный кулак» (**цзуй цюань**), «петух» (**цзи-цюань**), «утка» (**я-цюань**), «собака» (**гоу-цюань**). Включает комплексы с предметами: «пьяный меч», «пьяная палка», «палка обезьяны» и другие. Имеет региональные варианты, например, «Шаньдунский черный тигр» и «Хэбэйский свирепый тигр».
-) **Тайцзи цюань** - гимнастика «великий предел». Отличается мягкостью, округлостью, замедленностью, равномерностью движений. Самый известный вид Ушу. Имеет ряд стилей: **У**, **Сунь**, **Ян**, **Чэнь** и другие, а также упрощенные современные комплексы «24» и «48».
-) **Танлан цюань** - гимнастика «кузнечика-богомол». Основателем считается монах Ван Лан. Одна из наиболее известных гимнастик, с быстро сменяющимися движениями кулаков и яростными атаками. Существуют варианты: «богомол - 6 единении» (**люхэ танлан**) или, иначе, «мягкий богомол» (**жуань танлан**); «семизвездный богомол» (**цисин танлан**) или, иначе «богомол-архат» (**лохань танлан**); «сливовый богомол» (**мэйхуа танлан**).
-) **Тесянь цюань** - гимнастика «железная нить», создал Те Цяосань из Гуандуна во времена династии Цин. Требуется сочетать жесткость (железо) и податливость (нить).
-) **Тунби цюань** - гимнастика «пронизывающая рука». Существуют варианты: «пронизывающая рука белой обезьяны» (**бай юань тунби**), «пронизывающая рука пяти стихий» (**усин тунби**), «пронизывающая рука шести единении» (**люхэ тунби**) и др. Быстрый, подвижный стиль с акцентом на работу рук. Сначала тренируют «стояние столбом» (**чжаньчжуан**), потом отдельные позы и движения, потом осваивают комплексы.
-) **Умэйхуа цюань** - гимнастика «пять цветков». Распространена на Тайване. Силовой стиль, включает работу с оружием.
-) **Уцзу цюань** - гимнастика «пяти патриархов». Создал Цай Юймин из провинции Фуцзянь на базе пяти других гимнастик: «белого журавля» (**байхэ**), «обезьяны» (**хоу**), «архата»

(**лохань**), «великого предела» (**тайцзи**) и «достойного уважения» (**дацзун**). Резкая, интенсивная.

-)] **Удан цюань** - гимнастика Уданских гор. Одно из больших направлений Ушу. Наиболее известны системы: **удан тайи усин цюань** («великое единство, пять стихий»); **удан юймэнь цюань** («рыбьи врата»); **удан бачжа** («восемь изломов»); **удан цзю гун шиба туй** («9 дворцов, 18 ног»). Горы Удан находятся в провинции Хубэй, здесь расположены крупнейшие даосские монастыри.
-)] **У Сун Дуби цюань** - гимнастика «независимая рука У Суна». Движения жесткие, широкие, быстрые, часто используется одна рука, много действий ногами.
-)] **У Сун То Као цюань** - гимнастика «У Сун сбрасывает оковы». Тренируются в одиночку, вроем и впятером, подражая герою романа «Речные заводи» У Суну. Новый стиль Ушу – **Уцзя цюань** - гимнастика «семьи У», одна из 4-х знаменитых систем провинции Хунань. Построена на чередовании жесткого и мягкого.
-)] **Фохань цюань** - гимнастика «китайского буддиста». Распространена в провинциях Хэбэй, Хэ-нань, Шаньдун.
-)] **Фоцзя цюань** - гимнастика «семьи Фо». Основал Фо Мэнь. Распространена в Гуанчжоу. Мягкое уступание сменяется жесткими контратаками.
-)] **Фуцзянь гоу цюань** - фуцзяньская гимнастика «собака». Другие названия: **Дигунфа**, **Дишу цюаньфа**. Имитирует движения собаки. Из семьи **сянсинь цюань**.
-)] **Хоу цюань** - гимнастика «обезьяна». Движения легкие, неопределенные, уклончивые, построены на подражании повадкам обезьяны. Из группы стилей **сянсин цюань**.
-)] **Ху Хэ Шуансинь цюань** - гимнастика «тигра и журавля». Создатель Линь Шижун. Принципы: малым побеждать больше, слабым - сильное, поперечным - прямое и т.д. Распространена в Гонконге, Макао, на острове Хайнань, в странах Южных морей среди хуацяо (этнических китайцев).
-)] **Хуамэнь цюань** - гимнастика «школы Хуа». Распространена в провинции Сычуань, поэтому другое название – «сычуаньский южный кулак» (**сычуань нань цюань**). Еще одно название – «школа постепенного запираия» (**цаньбимэнь**), где «запирание» означает захватывание рук противника. Еще этот стиль называют «кисть - большая медведица» (**тяньганьшоу**).
-)] **Хуа цюань** - гимнастика «цветок» (не путать с **хуамэнь**). Создана Тянь Фэнчи в XVIII веке. Распространена в провинциях Чжэцзян и Цзянсу. Имеет много комплексов, в т.ч. с оружием.
-)] **Хунмэнь цюань** - гимнастика «школы Хуна», или «красный кулак» (хун означает «красный»). По другой версии, название идет от тайной организации Хунмэнь или Хунбан. Содержит стояние столбом (**чжань-чжуан**), тренировку энергии (**ляньци**), тренировку силы (**ляньли**).
-)] **Хунцзя цюань** - гимнастика «семьи Хун». Основал Хун Сигуань. Распространена в провинциях Гуандун и Фуцзянь. На Западе известна как **хун гар**.
-)] **Цайлифо цюань** - на Западе известна как **Чойлифут**. Создал Чэнь Хэн из провинции Гуандун в середине XIX века, объединив гимнастики трех семей, которые он изучал.
-)] **Цайцзя цюань** - гимнастика «семьи Цай», создатель которой - монах Цай Цай-фу. Делает ставку на внезапные удары. Распространена в Гуандуне и Фуцзяни.

-)] **Цзи цюань** - гимнастика «петух» из семьи **сянсинь**. Создана народностью туцзя в провинции Хунань. Движения головы, плеч, ягодиц, стоп, а также крик основаны на подражании воинственному петуху.
-)] **Цзоуцзя цюань** - гимнастика «семьи Цзоу». Создал Цзоу Жохэн в провинции Юньнань, где она и распространена.
-)] **Цзуй цюань** - гимнастика «пьяный кулак» из семьи **сян-синь**. Другое название: «Восемь пьяных мудрецов» (**Ба Цзуй Сянь**). Основана на имитации движений пьяного человека, включает работу с оружием. Популярный и широко известный стиль.
-)] **Цзымэнь цюань** - гимнастика «школы Цзы» (или **чжи**). Мягкий стиль, распространенный в Сычуань и Цзянси. Важное место занимает работа с энергией.
-)] **Цзюньти цюань** - гимнастика «армейская», т.е. содержащая удары, захваты, броски, болевые приемы и т.д. Современный «сборный» стиль.
-)] **Ча цюань** - гимнастика уйгура Чамира. Подражание дракону, тигру, змее, журавлю, обезьяне, с акцентом на атаки.
-)] **Чан цюань** – «длинный кулак». Во-первых, так называется древняя гимнастика, создание которой приписывают императору Тай Цзу, основателю династии Сун, правившему в 960-975 гг. Ее отличительная черта - длинные выпады при атаках, похожие на фехтовальные выпады с мечом в руке. Во-вторых, это современная гимнастика, разработанная в КНР специально для массовых занятий молодежи физическими упражнениями. Отличается значительным числом акробатических элементов, прикладного значения не имеет. В-третьих, к направлению **чан цюань** (древнему) традиционно относят гимнастики, распространенные севернее реки Янцзы.
-)] **Чанцзя цюань** - гимнастика «семьи Чан», созданная в XVIII веке. Много изменений положений корпуса, сочетание жесткого и мягкого. Составная часть - комплекс «24 кулака» (**эршисы цюань**).
-)] **Чжуцзя цзяо цюань** - гимнастика «семьи Чжу», распространена в провинции Гуандун. Удары кулаком и открытой рукой сочетаются с ударами стопой. Быстрые, резкие атаки.
-)] **Чоцзяо цюань** - гимнастика «тычки стопой». Создал Чжоу Тун, живший при династии Сун. Действуют руками «на 3 части», ногами – «на 7 частей», т.е. работа ног преобладает над работой рук. Другое название: «девять ветвей» (**цзю чжицзы**), т.к. имеет 9 комплексов.
-)] **Чуань цюань** - гимнастика «пронизывающий кулак». Другое название: «пронизывающий кулак Гуаня» (**Гуань чуань цюань**), по имени древнего полководца. Движения несложные, удары рук и ног чередуются.
-)] **Шаолинь У Да Пай** - пять больших шаолиньских школ: эмейская, уданская, фуцзяньская, гуандунская и хэнаньская. Последняя является ортодоксальной, все остальные развились из нее. [А как же деление Ушу на шаолиньское, уданское и эмейское?]
-)] **Шаолиньсы цюань** - гимнастика «монастыря Шаолинь». Крупное направление в Ушу, возникшее в монастыре «Молодого Леса» (**Шаолинь**), что в горах Суншань (провинция Хэнань). Включает много различных комплексов, в том числе с оружием. Среди популярных: «пять форм, восемь способов» (**усин бафа цюань**), «кулак архата» (**лохань цюань**), «пушечные удары» (**пао-чуй цюань**), «крестообразный бой» (**шицзы чжань цюань**), «меч Бохидхармы» (**Дамо цзянь**), «13 хватаний» (**шисань чжуа**), «большой бой» (**дачжань цюань**), «объединенный бой» (**хэчжань цюань**), и другие. Наряду с **Тайцзи цюань** является самым известным в мире стилем Ушу.

-)] **Шэ цюань** - гимнастика «змея». Движения главным образом мягкие, как бы обволакивающие противника, но в мягкости таится жесткость. Распространена в провинциях Гуандун, Фуцзянь, Чжэцзян. Из семьи **сянсинь**.
-)] **Эмэй пай** - Эмэйская школа Ушу. Включает 8 больших школ, распространенных в основном в провинции Сычуань, где расположены горы Эмэйшань. Одна из наиболее известных среди них – «12 эмэйских столбов» (**эмэй шиэр чжуан**).
-)] **Эрлан цюань** - гимнастика «двух мужчин». Появилась в XVII веке. Представляет парные упражнения партнеров (в том числе с оружием), тренирующихся только по каноническим образцам. Произвольная работа исключается.
-)] **Юнчунь цюань** - гимнастика «поющая весна» (по имени девушки, создавшей этот стиль). За пределами Китая стиль известен под названием Вин-Чун [Вин-Чунь].
-)] **Юэмэнь цюань** - гимнастика «школы Юэ», распространенная в провинции Сычуань. Основателем считается (как и в двух следующих) полководец XII века Юэ Фэй.
-)] **Юэши Лянь цюань** – «непрерывная» гимнастика Юэ Фэя. Другое название: «Восемь переворотов кистей» (**ба фань шоу**). Движения четкие, быстрые, передвижения по прямой.
-)] **Юэши Саньшоу цюань** - гимнастика «рассеянная кисть Юэ». Другое название: «Восемь переворотов кистей» (**ба фань шоу**). Движения четкие, быстрые, передвижения по прямой.
-)] **Юэши Саньшоу цюань** - гимнастика «рассеянная кисть Юэ». Интенсивные удары в произвольном порядке, без комплексов. Агрессивный атакующий стиль. Распространен на северо-западе КНР, в районе Пекина и в провинции Хэбэй.
-)] **Я цюань** - гимнастика «утка». Из семьи **сян-синь**; создал Лу Я во времена династии Мин в подражание уткам: переваливающиеся движения, выброс ног в приседе, одновременные удары рук и ног и т.д.

Выводы по Ушу

Заметки по внутренним стилям

Существуют «семейные» школы, в которых названные 3 стиля объединены.

Син-и цюань, хоть и «внутренний», но «очень боевой». Хотя все эти стили боевые, но нужен высокий уровень мастерства, чтобы использовать **ба-гуа** и **тай-цзи** для боя. Стиль же **син-и** требует напряженной работы, как, например, **шаолинь**, и боевые навыки нарабатываются сразу.

Ба-гуа, думаю, очень полезен для фехтовальщика, поскольку круговые движения наиболее эффективны в бою с несколькими противниками.

Краткая история и основные стили каратэ

Бубиси – Библия каратэ

Особое место среди источников по старому каратэ, как по ценности содержания, так и по влиянию на формирование этого боевого искусства, занимает трактат «Бубиси» (кит. «Убэйчжи») – «Книга о военной подготовке».

«Бубиси» написан на старокитайском языке вэньяне. На его обложке не значится ни имя автора, ни время создания. Однако, подробное изложение в трактате принципов и приемов цюань-шу школ **Белого журавля** (**Байхэ цюань**) и **Архата** (**Лохань цюань**) позволяет предположить, что автором был выходец из южнокитайской провинции Фуцзянь. Впрочем, в самой Фуцзяни этот трактат не найден. Зато его копии в изобилии имеются на Окинаве.

«Бубиси» представляет собой уникальную антологию текстов. Он состоит из 32 статей, посвященных истории, принципам и технике школ **Белого журавля** и **Архата** (которые, судя по всему, оказали наибольшее влияние на развитие окинавского кэмпо), философии и этикету воинского искусства, сравнению стилей, по методам тренировки, применению приемов в самообороне, искусству поражения уязвимых точек, включая так называемый «метод отсроченной смерти» (дим мак), практике гомеопатии в боевых искусствах. Иными словами, это целая энциклопедия боевого искусства. Причем энциклопедия из разряда «секретных».

Техника, показанная на 48 рисунках, весьма эффективна в реальном бою. В основном это удары пальцами по глазам и в горло, захваты половых органов, волос или то и другое вместе, приемы освобождения от захватов. К ним добавлены простые, но эффективные броски, главным образом при помощи захвата вражеской ноги и несколько боевых приемов. Уделено внимание бою в необычных условиях, например, после падения на землю, приемам маневрирования - уклонению от атаки в сторону, разрыву и сокращению дистанции.

"Бубиси" получил широкое распространение среди мастеров каратэ на Окинаве и оказал огромное влияние на формирование техники и теоретической базы окинавского боевого искусства. Именно к этому тексту обращались практически все крупные мастера острова. Значительные фрагменты "Бубиси" были использованы, правда без указания источника, отцом современного японского каратэ Фунакоси Гитином (1868-1957) в его книге "Каратэ-до ксхан" ("Наставление по каратэ-до"). Это "Восемь предписаний кэмпо", "Принципы Сунь-цзы", "Захваты и освобождения от них". Родоначальник окинавского направления Наха-тэ Хигаонна Канрс (1853-1915) глубоко почитал этот замечательный текст, а его ближайший ученик, основатель каратэ Годзю-рю Мияги Тсдзюн (1888-1953) считал "Бубиси" "Библией каратэ" и позаимствовал из него название для своей школы. Немалое влияние оказал этот трактат и на Симабуку Тацуо (1908-1975), основателя школы Иссин-рю, а на крупнейшего японского мастера Годзю-рю Ямагути Гогэна (1909-1989) по прозвищу "Кот" произвел столь сильное впечатление, что он отзывался об этой книге как о "самом драгоценном тексте" каратэ.

Очень высоко ценил "Бубиси" и создатель школы Сито-рю Мабуни Кэнва (1889-1952), которого многие считали гением этого боевого искусства, поскольку он был одним из очень немногих людей, сумевших достичь мастерства в обоих основных стилях окинавского каратэ - "Сюри-тэ и Наха-тэ. В 1934 году в своей книге "Кобо дзидзай каратэ кэмпо" ("Кэмпо каратэ, позволяющее легко нападать и обороняться") он писал: "Сделав копию с одной из китайских книг о кэмпо, которую мой уважаемый учитель Итосу Анко когда-то сам скопировал, я использовал ее в моих исследованиях и хранил в тайне". В том же году Мабуни Кэнва первым из мастеров каратэ сделал трактат "Бубиси" доступным широкой публике. Тем самым он оставил потомкам замечательное наследие, подлинную цену и значимость которого еще только предстоит оценить.

Краткая история

Начало XVII века принесло народу Окинавы суровые испытания. Три тысячи японских самураев клана Шимадзу на ста кораблях вторглись на архипелаг Рюкю. Безоружные жители острова почти не сопротивлялись, а небольшой отряд солдат из гарнизона Нахи был усмирен огнем японских мушкетов. С установлением централизованного правления сегуната Токугава - участь маленького королевства была решена. Население было обложено поборами и подверглось жестокой дискриминации.

В ответ крестьяне убивали сборщиков налогов и громили мелкие самурайские конвои. Тогда в 1609 году японский наместник издал строжайший указ о запрещении носить оружие. Крестьяне, горожане и даже монахи, утаившие холодное оружие, подлежали смертной казни. Чтобы исключить малейшую возможность производства оружия, в деревнях были закрыты кузницы и конфискованы все железные предметы домашнего обихода. В период самых тяжелых репрессий на

На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . **E-mail:** katori@pochtamt.ru. **Моб.** +7 (8617) 701-210.

село выдавался один-единственный нож для убоя скота и разделки туш, который хранился, привязанным на центральной площади. В портах стража вела строжайший досмотр с целью пресечь контрабанду ножей и кинжалов.

Население Окинавы начало объединяться в тайные общества и создавать союзы самообороны в деревнях и селах. Однако крупными центрами распространения рукопашного боя все же были города.

Боевое искусство на островах Рюкю в ту пору называлось просто Окинава-тэ (тэ по-японски "рука"). На самой же Окинаве стили тэ различались соответственно по городам: Наха-тэ, Сюри-тэ и Томари-тэ. Все школы тэ действовали в глубоком подполье. Если же кто-нибудь под пытками выдавал собратьев японским властям, предателя ждала позорная казнь. Его вывозили на лодке далеко в море и, слегка оцарапав - бросали несвязанным в воду. На запах крови собирались акулы и после недолгой игры в кошки-мышки - сжирали клятвопреступника.

Поскольку в столкновениях с самураями окинавцам приходилось иметь дело с опытными воинами, искушенными во всех премудростях своего ремесла, шанс на победу был не велик, и этот шанс нужно было вырвать любой ценой.

Тогда-то и появился на свет лозунг «одним ударом – наповал». Даже спортивные поединки между соперниками обычно приводили к летальному исходу. Годы упорных тренировок превращали руки и ноги в оружие страшной разрушительной силы. Особый упор делался на закалку рук и ног, так как пробить панцирь или расколоть самурайский шлем могла лишь поистине стальная рука. Данные последних лет свидетельствует, что сила удара кулака в каратэ достигает 700 килограммов, а удара ноги свыше 1 тонны. Возможно, старые мастера, посвятившие тренировкам всю свою жизнь, добивались и большего результата.

Для увеличения пробивной способности удара использовали бочки с песком, мелкой галькой или фасолью, а для увеличения силы удара - применялась деревянная макивара. Окинавская макивара - это небольшой, плотно плетённый сноп соломы, прикрепленный к доске и вкопанной в землю. Она служила для отработки точности и силы удара, а также для набивки рук и ног.

Для укрепления запястий и всей мускулатуры плечевого пояса служили своеобразные каменные гантели и каменные сандалии, с той же целью использовались Чиси, представляющие собой булаву на длинной ручке весом от 5 до 25 килограмм. Сила хвата вырабатывалась при помощи глиняных кувшинов, наполняя их водой или песком необходимо было выполнять всевозможные движения, держа их за горлышко.

«Время не трать даром - молод ты или стар,
Учись ударом - отвечать на удар.
Пусть крепче булатной стали - будет твоя рука,
Чтобы зря враги уповали - на мощь стального клинка!»

Из трактата по Окинава-тэ, 18 век.

Магистральные направления окинавского каратэ

К концу 19-го века окончательно сформировались два магистральных направления каратэ на Окинаве.

Одно направление культивировало физическую мощь, резкость, четкость, закалку рук и ног, устойчивость и пробивную силу. Школа называлась **Сёрэй-рю** («Просветленная душа»). Несколько ката, вошедших в арсенал современного каратэ, относятся непосредственно к этой школе. Это прежде всего:

┐ **Текки** [Тэки] («Железный рыцарь»);

-) **Джиттэ** [Дзиттэ] («Десять рук»);
-) **Хангэцу** («Полумесяц»);
-) **Джион** [Дзён] («»).

Во втором направлении, школа **Сёрин-рю** («Шаолинь»), преобладал тонкий маневр, обманные движения с попеременным использованием рук и ног по принципу: «Хочешь ударить рукой - сначала взмахни ногой, хочешь ударить ногой - сначала взмахни рукой». Этот легкий и подвижный стиль был доступен любому – даже, очень низкорослому и слабосильному человеку. Им овладевали без особого напряжения даже женщины и дети. К школе Сёрин относятся многие ката:

-) **Хейан** [Хэйан] («Покой и спокойствие» в пяти вариантах);
-) **Бассай** [Пассай?] («Проникновение в крепость»);
-) **Канку** («Созерцание небес»);
-) **Эмпи** («Полет ласточки»);
-) **Ганкаку** («Журавль на утесе»).

В народе любили и практиковали обе школы каратэ со всеми их ответвлениями, но в 19-ом веке, когда исчезла необходимость при столкновении убивать противника и тренировать руки и ноги для пробивания стальных доспехов, большинство стали отдавать предпочтение облегченному стилю школы **Сёрин-рю**, где, кстати, повышенное внимание уделялось нравственному воспитанию человека.

Окинавские первичные стили

Наха-тэ (Хигаонна) < Чан цюань (Длинный кулак)

Происходит от китайского Длинного кулака, т.е. заточено для дальней дистанции. Соответственно, низкие стойки, большие амплитуды, пробивная техника (прямые удары), жесткие блоки.

Сюри-тэ (Итосу) < Дуань цюань (Короткий кулак)

Происходит от китайского Короткого кулака [**дуаньда**, по технике - бокс], т.е. заточено для короткой дистанции. Соответственно, более высокие стойки, подвижность, финты, уклоны, захваты и броски, удары по круговой траектории.

Томари-тэ

Совмещает оба стиля.

Окинавские вторичные стили

***Сёрэй-Рю < Наха-тэ + Томари-тэ**

В английской транскрипции – Shorei (Шорэй).

Сёрэй-Рю – «Школа прсветленного духа». Крупнейший стиль *окинавского каратэ*, происходящий от **Наха-тэ**, с включением многих аспектов техники **Томари-тэ**. В значительной степени стиль **Сёрэй** сохранил систематизацию техники свойственную **Шаолинь цюань**. Весь арсенал приемов изучается в виде одиночных форм, предназначенных для развития специфических качеств:

-) **тигр** - укрепление костей, мощь, резкость;
-) **леопард**- скорость, гибкость, прыгучесть;
-) **журавль**- духовная концентрация, менталитет;

-) **дракон** - устремленность, фокусировка силы, кимэ;
-) **змея** - дыхание, внутренняя энергия.

Очевидна связь между психофизическими качествами и животным - покровителем существующая с древних времен в **Шаолинь цюань**. В целом вся техника **Серэй-Рю** подразделяется на несколько разделов:

-) **Иппон Кумитэ Ката** - формальные парные упражнения, состоящие из двух десятков упражнений против партнера. Предназначены для развития силы.
-) **Таэдзу Нару-Вадза** - связки технических приемов. Это комплекс из 10 комбинаций действий против партнера, для развития скорости и координации.
-) **Кихон-Кумитэ Ката** - базовая парная форма.
-) **Дзю Ундо** - свободные формы выполнения индивидуальных упражнений.
-) **Кимэ-Дати Кумитэ** - парная работа в напряженной стойке, Предназначается для развития контроля технических действий и рефлексивных ответных действий. [Наши контратаки]
-) **Ката-Кумитэ**. Формальный поединок. Предназначается для развития способности вести бой, точно соблюдая форму и технику приемов. [Наши ката]

Ката - ведущий аспект в системе тренинга **Серэй-Рю** (20):

-) Подготовительные формы: **Тайкеку 1-3** (3).
-) **Ката** для развития скорости, мощи, формы, баланса: **Вансу, Ананку Найханги 1-2, Цюэ-Се** (5).
-) **Ката** для развития менталитета, физической координации: **Эмпи-Се, Пассай-Дай, Горэй-Се, Дан Эн-Се, Сантин** (5).
-) **Ката** для развития духовных качеств: **Нан Дан-Се, Найханги 1-3, Тэгатана, Канку-Се и Тэнсе** (7).

Дзюдзи-Кумитэ - свободный спарринг - завершающий этап обучения. При изучении базовых принципов боя сначала осваиваются 8 типов атак, 7 атакующих методов (когэки-хохо), а также 47 основных правил боя.

Большое значение в стиле Серэй-Рю придается развитию и мобилизации внутренней энергии *ки* через постановку особых форм дыхания.

Обязательным является освоение 6 видов холодного оружия: Бо - шест, Сай - трезубец, Тонфа - рычаг, Нунтяку, Кама - серп, Тэко - когти.

[Довольно основательный подход, полный Шаолинь, но пожалуй, относится к «внутреннему» направлению, в отличие от Сёриндзи – более жесткого]

Сёрин-рю (Мацумура Сокон) < Сюри-тэ + Томари-тэ

В английской транскрипции – Shorin (Шорин).

Сёрин-Рю – «Школа Шаолиня» - группа стилей традиционного *окинавского каратэ*, оказавшая огромное влияние на развитие многих стилей современного каратэ-до. Направление сформировалось в результате обобщения техники **Сюри-тэ** и **Томари-тэ** к исходу XIX в. У истоков ортодоксального стиля **Сёрин-Рю** стоял известнейший мастер того времени **Мацумура Сокон**, оказавший огромное влияние на все стили направления **Серин-Рю**.

Серин-Рю дал начало четырем родственным окинавским школам:

-) **Собаяси Серин-Рю** - школа «малого леса»;

- ┌ **Кобаяси Серин-Рю** - школа «молодого леса» (идентична **Собаяси** ?);
- ┌ **Мацубаяси Серин-Рю** - школа «соснового леса»;
- ┌ **Мацумура каратэ**, основанная Сокэном Хоханом.

Первые три в своем названии упоминают лес на склоне горы Суншань провинции Хэнань в Китае, где находится храм Шаолинь-сы, подчеркивая свою родословную, имеющую корни в китайском **цюань-шу**, и являющуюся генетически связанной с монастырским боевым искусством. При этом все три школы считают себя преемниками шаолиньской традиции. У истоков **Собаяси-Рю** стоял Тетоку Киян, ученик мастера Итосу. Среди учеников Т.Кияна был Сосин Нагаминэ, основавший в 1947 г. школу Мацубаяси-Рю. Другой ученик Т.Кияна - Эйдо Симабуку (ро) стал его преемником, а Кори Хисатака создал стиль **Сёриндзи-Рю Кэнкокан**, опираясь на древнюю школу С.Мацумуры. Родственная система - **Кобаяси-Рю**, преподавалась Тосином Тибана. Среди специалистов-историков бытует мнение, что система **Кобаяси-Рю** идентична системе **Собаяси-Рю**, а Тибана просто допустил орфографическую ошибку в написании названия своей школы, в результате Собаяси превратилась в Кобаяси. Обе школы имеют в арсенале одни те же ката: *Сэйсан, Найханги 1-3, Ананку, Вансу, Пассай, Кусянку, Годзюсихо* и др.

Сёрин-рю - окинавский стиль, стойки более высокие, чем это свойственно японскому каратэ. Удары ногами наносятся не выше пояса, т.к. инструктора этой школы считают высокие удары опасными для атакующего из-за потери устойчивости и риска получить удар в пах [согласен]. Обязательное изучение боя с применением холодного оружия: сай, тонфа, нунчаки и т.д.

Стиль **Серин-Рю** базируется на несколько более высоких стойках, нежели в позднейших японских стилях, обеспечивая большую подвижность в бою. Приверженцы стиля в равной степени используют как линейные перемещения и фронтальное давление на противника, так и круговые перемещения. Удары ногами применяются на нижнем и среднем уровнях и имеют линейный характер приложения силы.

Сёриндзи-кэнпо (Кулачный бой монастыря Молодого Леса)

Общая численность лиц, практикующих Сёриндзи-кэнпо в Японии составляет сейчас 1 миллион 200 тысяч человек, объединенных в полторы тысячи клубов. В 1984 году была создана Всемирная федерация Сёриндзи-кэнпо (Сэкай сёриндзи-кэнпо рэнго), в которую ныне входят более 20 национальных федераций, в том числе из Австралии, Германии, Индонезии, Испании, Италии, Канады, Сингапура, США, Франции, Чили и других стран.

Эту систему можно сравнить со светильником, стоящем на трех ногах, символизирующих разум, тело и энергию. Разум — это изучение законов природы и общества, физиологии и психологии, восточной философии и медицины, стратегии и тактики поединка... Энергия — это развитие биоэнергетических возможностей организма, выработка умения сознательно управлять циркуляцией «ки», направлять ее в любую точку тела и в окружающее пространство. Совершенствование тела осуществляется тремя способами: твердым (**гохо**), мягким (**дзюхо**) и методом саморегуляции (**сэйхо**):

- ┌ Раздел «**гохо**» включает в себя различные защитные действия, такие, как уходы, уклоны, нырки, кувырки, прыжки, блоки и контрудары, выполняемые в ответ на атаки противника. Этот раздел во многом похож на бокс и на каратэ, однако отличий еще больше. Главное из них — гораздо более естественное поведение бойца. Техника «тамэсивари» (разламывания твердых предметов) сюда не входит. С точки зрения Со Досина, эта техника не соответствует реальности боя, где противник не так тверд, как кирпич или доска, и в то же время движется и старается уклоняться от ударов. Тем не менее, результаты применения приемов «гохо» могут быть весьма разрушительными.

- Ж «Дзюхо» — метод мягкости, под которым имеется в виду проведение различных бросков и болевых удержаний, освобождение от захватов и контрзахваты, удушения и т.д. Эти приемы могут выполняться почти безболезненно для противника, а могут сопровождаться повреждением суставов и связок, болевым шоком. Степень болевого и травмирующего воздействия на противника определяется степенью его собственной агрессивности.
- Ж Метод саморегуляции «сэйхо» объединяет практику сидячей и динамической медитации, практику релаксации, точечный массаж и самомассаж, приемы мгновенного приведения себя в состояние наивысшей боевой готовности. Сюда же входят приемы реанимации и восстановления путем воздействия на энергетические каналы и центры человеческого организма.

Японские [«постокинавские»] стили

Вслед за Фунакоши, в 1926 году, мастер Мабуни Кенва открывает в Осаке школу под названием Сито-рю. Еще одна популярная школа современного каратэ Вадо-рю (путь мира) была основана в 1939 году мастером Хиронори Отсука. В 1910 году мастер Уэчи открыл свою школу каратэ Уэчи-рю. Чуть позже, в 1930 году была открыта школа Годзю-рю выдающимся мастером каратэ Мияги Тедзюном. Вслед за вышеуказанными школами вырастали, подобно ветвям могучего дуба, новые школы каратэ. На данный момент насчитывается уже более сотни школ каратэ, каждая из которых основана на личном опыте и мастерстве самого Основателя школы, а также его мировоззрении, темпераменте и духовных качествах. Хотя все эти школы имеют некоторые отличия в технике и в тактике - их все же объединяет одна цель - физическое и духовное самосовершенствование

Годзю-рю (Хигаонна>Мияги) – 1917-1929 < Наха-тэ + Цзи-цзи

В английской транскрипции – Goju (Годжу).

Канре Хигаонна, умерший в 1915 году, вероятно, самый первый создатель основ системы, впоследствии получившей название Годзю-Рю. В совершенстве владея **Наха-тэ**, Хигаонна соединил боевое искусство Окинавы с одной из форм китайского **цюань-шу** под названием «**цзи-цзи**». Тедзюн Мияги, ученик и последователь Хигаонна, реформировал доставшееся ему наследие и в 20-х годах назвал его «каратэ Годзю-Рю».

Основатель стиля Гичин Мияги (188?-1963) изучал каратэ с 1902 года. В 1915 и 1917 г.г. посещал Китай. Начал преподавать каратэ в 1917 году в **Наха (Окинава)**. В 1929 году Мияги решил назвать свой стиль Годзю-рю, что означает «твердый-мягкий».

До появления школы Годзю-Рю на Окинаве каратэ рассматривалось, как единая система Тэ или Тодэ («континентальная» - читай «китайская» рука), а школы назывались по месту их нахождения: Сюри-Тэ, Наха-Тэ и т.д.

Атакующие движения называются го (твердый) и проводятся по прямой линии, в то время, как защитные движения дзю (мягкие) совершаются по окружности. Основные стойки: «Санчин» и «Неко аши». Очень большое влияние уделяется физичесской подготовке, особенно развитию хвата кисти, т.к. стиль обладает большим набором техники бросков и захватов. Свободный спарринг разрешает атаки в пах и борьбу лежа.

Стиль основан на сочетании резких и плавных действий. Как правило в Годзю-Рю, атака не пресекается эквивалентным по жесткости блоком. Удар отводится мягким блоком в последний момент, сохранив тем самым силу каратэка с максимальной скоростью и концентрацией, направляет ее во встречном движении на противника. В Годзю-Рю уделяется особое внимание своевременным атакующим действиям и скорости реакции. Имеет место большое количество уходов в сторону, в отличие от многих других стилей каратэ, где доминирует линейное приложение сил.

Годзю-Рю характеризуется наличием двух основных методик дыхательных упражнений: ин ибуки - спокойное, «твердое» дыхание нижней частью живота, и е ибуки - силовая форма дыхания. Слово «годзю» представляет собой японский перевод китайского идиоматического выражения, состоящего из двух слов противоположного значения: «го» (твердое) и «дзю» (мягкое), что сродни понятию ИНЬ-ЯН.

Годзю-рю не нацелена на соревновательную, спортивную сторону, но ее японская разновидность Годзю-кай, которая восприняла многое от японских стилей, нацелена на спарринг. Из всех стилей Годзю-рю наименее затронут спортивным, соревновательным аспектом и поэтому не очень популярен в своем первоначальном, чистом виде. В США, например, много школ, базирующихся на Годзю-рю, но он сильно видоизменен в угоду спортивным соревнованиям.

Годзю-Рю на Окинаве - один из крупнейших стилей и входит во Всеокинавскую Ассоциацию каратэ-до (АОКА). Глава стиля сейчас - Мэйтоку Яги, ученик Мияги, проживающий в г.Наха. Существует также Международная федерация окинавского Годзю-Рю (IOGKF) созданная мастером Хигаонна Морио.

В 1929 году Тедзюн Мияги, основатель Годзю-Рю, был приглашен в Японию Гогэном Ямагути, создателем и наставником клуба каратэ при университете Рицумэйкан, в Киото. В результате этого визита Ямагути стал приемником школы Годзю-Рю в метрополии. Ямагути развил бурную деятельность. Он учредил институт в Киото, намереваясь ввести каратэ как секцию в Бутокукай, чего и достиг в 1930 году. К 1935 году он создал общенациональную организацию Годзю-Рю, объединяющую множество школ по всей Японии.

Ямагути, ученик и соратник Т.Мияги, творчески развил наставления и методики своего учителя. В 1935 г. Ямагути ввел в практику обучения новую форму парной работы - дзию-кумитэ - свободный поединок, в котором ученики могли продолжать отработку техники. Вероятно, именно эта форма спарринга и послужила основой для формирования «спортивного» каратэ-до, каковым оно и является в настоящее время и практикуется в большинстве стилей.

В мае 1950 года Ямагути реформировал свою организацию, назвав ее «Каратэ-до Годзю-Кай», и разместив штаб-квартиру в Токио. Сейчас дело Ямагути подолжает его сын - Ямагути Госэй.

[Типа Сёрин-рю. А в чем отличия, преимущества, недостатки ?]

Сётोकан (Фунакоши) – 1922 < Хигаона (Наха-тэ+Цзи-цзи) + Итосу (Сюри-тэ)

В английской транскрипции – Shotokan (Шотокан).

Один из самых популярных стилей каратэ. Основатель сетокана - Гичин Фунакоши изучал каратэ на Окинаве у Итоси и Хигаона. В 1922 году был приглашен из Окинавы в Японию для демонстрации техники каратэ. Первоначальный стиль был сильно похож на окинавский. Наибольший вклад в самостоятельность стиля был сделан сыном Фунакоши - Гико Фунакоши, который привнес новые идеи и довольно сильно видоизменил технику.

Стиль характерен своими устойчивыми стойками и мощными, энергичными движениями, очень динамичен. Хотя в Сётокан большое внимание уделяется ката, необходимо отметить, что в этих ката многие движения (действия) имеют эстетическую цель, потеряв свое функциональное действие. Вообще, что касается современных ката (после 1927 г.), то с целью придания им эстетически красивых перемещений они утратили свое первоначальное значение. Те, кто хочет учить ката с целью самообороны, должны обратиться к старым ката [каким ?].

Сетокан в Японии получил распространение после войны. Наибольший вклад в распространение стиля внесли старшие ученики Фунакоши - Накаяма, Обата и Егами. Они организовали японскую ассоциацию каратэ. После смерти Фунакоши (1957г.) многие инструктора вышли из ассоциации, образовав организацию Сётокан. *Они заявили, что спарринг и жесткие методы обучения*

противоречат моральным принципам Г. Фунакоши [бараны]. Японская ассоциация каратэ под руководством Накаямы подготовила группу профессиональных инструкторов, которые, начав обучение этого стиля в разных странах, способствовали его популярности. Деятельность ассоциации резко подняла технический уровень каратэ.

Достаточно сказать, что когда Фунакоши прибыл в Японию, он мог демонстрировать из ката только «кушанку» (канку-дай). Он не знал пять Пипан (Хейан) ката, т. к. его учитель Итоси создал их уже после его отъезда. Посетив Кодокан, Фукоши был изумлен интенсивностью тренировок дзюдоистов. Ничего подобного он на Окинаве не видел!

Тренировки по Сётокану имеют четко продуманную структуру: первый период - это изучение базовой техники, где большое внимание уделяется развитию устойчивости тела в стойках и передвижениях. Изучаются досконально 5 ката Хейан, а так же Текки Шодан. После третьего киу (коричневый пояс) тренировка сконцентрирована на развитии умения выполнения технических действий в комбинациях, а так же тренируется полувольный спарринг, продолжается изучение ката *Бассай-дай*, *Емпи*, *Канку-дай* и др. После получения первого дана продолжается совершенствование в вольном спарринге и изучаются ката. В Сётокане огромное значение уделяется изучению базовой техники.

[Классика, короче]

Сётокай (ученики Фунакоси)

В английской транскрипции – Shotokai (Шотокай).

Сётокай – «Каратэ-до общества Сёто» - детище двух известных учеников Фунакоси, Эгами Сигеру и Хирониси Гэнсина.

После смерти Учителя в рядах его последователей произошел раскол. Часть учеников во главе с Фунакоси Йоситакой и Накаямой развивали и модернизировали техники Адзато, приближая их к современным реалиям, результатом чего явилось создание Японской Ассоциации Каратэ-до (ЖКА) и начало активной соревновательной практики.

Другая группа, под руководством Эгами Сигеру и Хирониси Гэнсина сделала акцент на духовной стороне Сётокан каратэ-до. Так появился «внутренний» энергетический стиль каратэ-до. Учителя стиля Сётокай считают каратэ искусством, а не наукой.

Техника Сётокай сходна с техникой Сётокан, но в большей степени сохранила в себе характерные черты исходных техник Фунакоси. Большое внимание уделяется отработке Тайкеку и Тенно-ката, хотя мастера Японской Ассоциации каратэ и считают, что необязательно делать их так часто.

Крупнейшие мастера Сётокай: Сигеру Эгами, Хирониси Гэнсин, Цутому Осима, Мицусукэ Харада.

Вэси-рю (Кабун Уэши) – 1924 < Хунгар?

В английской транскрипции – Weshi (Уэши).

Основатель Кабун Уэши (1877 - 1945) изучал боевые стили в Китае в 1897 - 1910 годах у известного мастера Чоу Дзе-хо (1874 - 1926), который был знаменит как своей «железной ладонью», так и как мастер «тигриного стиля» [**Хунгар** ?], а также как каллиграф, к которому обращались в важных случаях. После 13 лет обучения вернулся на Окинаву, женился и жил как фермер. Он не обучал никого каратэ. Только в 1924 году, переехав в Вакаяму, он начал обучать молодого окинавца. Позже количество учеников возросло. Его сын, Канн Уэши, стал главой школы.

Характерны сильные удары ногами; последователи этой школы например, наносят удары пальцами ног [ну, это слишком]. В последнее время наблюдается уклон в сторону спарринговой

техники. Традиционалисты считают участие в соревнованиях шагом назад, по их представлениям основа Уэши-рю - это совершенствование техники выполнения ката, т. к. Кабун Уэши неоднократно говорил: «Сэнчин - это все».

[Значит, прямое влияние кунг-фу]

***Вадо-рю (Оцука – ученик Фунакоси) - 1934**

В английской транскрипции – Wado (Уадо).

Вадо - «Путь гармонии».

Был основан **Хиронори Отзукой**, одним из старших учеников Фунакоши. Отзука (родился в 1892г.) изучать боевые единоборства начал с детства. Он тренировался и **Шинто-Йошин-рю джиу-джитсу** с 13 лет. Наряду с техникой броской и захватов, он изучал специальную систему **атэми** (удары руками и ногами по жизненно важным точкам тела). В 1921 году в возрасте 29 лет он стал главой этой школы. Когда Фунакоши в 1929 году начал обучение, Отзука стал одним из первых его учеников. Так как он был мастером уже в своем стиле, у него не заняло много времени изучить каратэ. Отзука всегда проявлял интерес к кумитэ (спарринг), но не любил ката. Он был одним из тех мастеров боевого единоборства, которые и стоят у истоков современного спарринга.

В 1934г. он основал свой собственный стиль, где наряду с **окинавским каратэ** он использовал и свои познания в **джиу-джитсу**. В его стиле используются болевые захваты за кисть руки, броски, техника ухода от ударов. Это был первый современный стиль каратэ. Стиль включает также девять боевых ката, но сердцем стиля является восемь предварительных методов спарринга. Стойки в Вадо-рю выше, чем в сётокане. Упор сделан не на устойчивость в стойке, а на мобильность в передвижениях [и правильно – не доспехи же проламывать, а с обычным человеком биться]. Вадо-рю оказал большое влияние на технику ведения спарринга, особенно это касается употребления мавашигери [каким образом ?].

В 1982 году Отзука умер. Вадо-рю сейчас организовано как сеть ассоциаций. Ката видоизменились в сторону сётокановской традиции [что это значит, почему, хорошо это или плохо ?].

Вадо-Рю – «Путь мира». Один из четырех крупнейших стилей японского каратэ-до. Создан в 1939 году учеником Г.Фунакоси, Хиронори Оцукой, врачом по профессии. На эмблеме стиля изображен белый голубь. Над ним - фронтальное изображение сжатого кулака. Воспитанный в классических традициях бу-дзюцу, школы дзю-дзюцу Ёсин-Рю, Оцука по-своему реализовал свой взгляд на воинские искусства и каратэ-до - в частности. Очень четко прослеживается влияние дзю-дзюцу на технику и тактику. Это, пожалуй, самый «японский» стиль каратэ-до из всех. Недаром Оцука первым был удостоен звания «ханси» на высшем государственном уровне.

Оцука отказался от бескомпромиссной жесткости и лаконичности стиля Фунакоси [**сётокан**], свойственной, кстати, окинавскому каратэ. Он также отказался от усиленной подготовки поверхностей рук и ног, считая это пустой тратой времени и сил [ну и правильно – зачем проламывать череп и рёбра] [Сейчас я думаю по-другому].

Главный смысл тренинга в Вадо-Рю состоит не в шлифовке технических приемов, не в принципах работы тела, но в развитии определенного состояния разума (мидзу-но-кокоро, му-син). Чрезвычайно важен разум живой, реагирующий на окружающий мир интуитивно, без колебаний, в любой экстремальной ситуации, адепт обязан всячески развивать в себе внутреннюю уверенность и спокойствие характера, самоконтроль, должен проявлять уважение к окружающим и быть истинно гуманным в отношениях с людьми. Х.Оцука сделал акцент прежде всего на духовности. Вадо-Рю, в первую очередь - духовная дисциплина: «Насилие может быть истолковано как путь боевых искусств, однако истинное предназначение боевых искусств состоит в том, чтобы искать и добиваться мира и гармонии».

Изучение формальных упражнений [ката], базовой техники, связок, различные формы обусловленного спарринга и свободный бой - составляют основу тренинга системы Вадо-Рю [так это, практически, везде].

Стойки более высокие и подвижные, много уклонов и уходов [да, не от каждого удара блок поможет]. Нет бокового удара ребром стопы [почему? очень удобно по голени], но есть видоизмененный удар *сокуто* с положением таза в 3/4 по направлению атаки. Нет жестких блоков [почему ? иногда и блоки нужны]. Все удары и блоки выполняются с мощной скруткой корпуса и бедер (таи-сабаки), что служит не только усилению атаки, но позволяет избежать возможной синхронной контратаки [это интересно, а почему не додумались в других стилях ?]. Известно, что при попадании во вращающуюся цель сила удара как бы «размазывается» по большой поверхности, что резко снижает его эффективность. Вращательные движения корпусом - характерная черта стиля Вадо-Рю. Оцука заимствовал технику уходов корпусом из дзю-дзюцу. Спарринг изобилует большим количеством финтов и отвлекающих движений [в бою разве есть место для отвлеканий ?].

Х.Оцука вернул прежнее название ряду базовых ката, и они вновь стали называться **Пинан 1-5, Пассай**. Другие ката, изучаемые в Вадо-Рю: **Найханги, Кусанку, Дзион, Вансу, Сэйсан, Чинто, Дзюттэ, Нисэйси, Рохай** [почему нет такой классической и важной как Сантин ?].

Виднейшие мастера: Оцука Дзиро, Сигиура, Дайтиро Аидзава, Накоити, Сасаки, Татсуо Судзуки, Есиаки Адзари.

[Очень похоже на Годзю-рю]

Сито-рю (Мабуни) – 1934 < Хигаона (Наха-тэ+Цзи-цзи) + Итосу (Сюри-тэ)

В английской транскрипции – Shito (Шито).

Основан Кэнва Мабуни (1893 - 1956) и является сейчас одним из основных стилей, практикуемых в Японии. Мабуни изучал каратэ на Окинаве у Итоси и Хигаоны [как и Фунакоси – основатель Сётокана]. Следуя примеру Фунакоши, он начал обучать каратэ в Японии в 1929 году. Свою школу открыл в 1934г. в Осаке.

Сито-Рю - один из четырех крупнейших стилей японского каратэ-до. Основан кинавским мастером Кэнва Мабуни в 1930 году.

Мабуни обучался у двух знаменитых наставников на Окинаве Я.Итосу (**Сюри-тэ**) и К.Хигаонна (**Наха-тэ**). Соединив оба эти направления в единую систему, он назвал ее Сито-Рю, зашифровав в названии фамилии своих учителей. В основном жесткий, стиль Сито-Рю акцентирует внимание на ката из Серэй-Рю, не отказываясь при этом от мягкости, свойственной Серин-Рю.

Из всех японских и окинавских стилей последователи Сито-рю изучают наибольшее количество ката, включая все ката Итоси и Хигаона, все ката **Сёрин-рю, Сётокан** и **Годзю-рю**, а также, которые создал Мабуни. Около пятидесяти ката!, базовая техника напоминает **Сетокан**.

В школе каратэдо Сито-рю из всех существующих школ каратэ имеется, вероятно, самое большое количество ката - практически все ката Сюри-тэ, Наха-тэ и Томари-тэ. Сегодня в разных ветвях этой школы практикуются от 40 до 60 ката! Все они подразделяются на несколько групп:

- ┌ Итосу-ха - ката линии Итосу Ясуцунэ (**Пинъан 1-5, Бассай-дай, Бассай сё, Косокун дай, Косокун сё, Сихо Косокун, Дзион, Дзйтэ, Дзиин, Вансю, Тинтэй, Годзюсихо, Тинто, Рохай 1-3, Наифанги 1-3**);
- ┌ Хигаонна-ха - ката линии Хигаонна Канрё (**Сантин, Тэнсё, Сэйэнтин, Сэпай, Сайфа, Супаринпэй, Сэйсан, Курурунфа, Сисотин, Сансэйру**);
- ┌ Арагаки-ха - ката линии Арагаки Сэсё (**Нисэйси, Сотин, Унсю**);

- ┌ Мацумура-ха - ката линии Мацумура Сокон (**Рохай, Сэйсян, Бассай**)
- ┌ Мабуни-ха - ката, разработанные самим Мабуни Кэнва (**Мацукадзэ, Дзюроку, Аояги, Миоёги**) и др.
- ┌ Особое место занимают ката, позаимствованные из китайской школы Белый журавль - **Нипайпо и Пайпурэн.**
- ┌ [а где **Тэкки** и **Хангэцу; Хэйян, Бассай, Эмпи, Канку, Ганкаку** ?]

Применение техники в Сито-рю довольно близко окинавскому стилю Сёрин-рю [Сёрэй?]. Техника довольно прямолинейна, хотя атаковать последователи Сито-рю стараются с угла. Движения легкие, главный акцент делается на скорости. Это проявляется даже в ката, восходящих к направлению Хигаонны, которые в Сито-рю выполняются с меньшей силой и концентрацией, чем в Годзю-рю. Основными приемами считаются **гяку-дзуки** и **маэ-гэри**, стойки, за исключением **сико-дати**, здесь несколько выше, чем, например, в Сётокан. Акцент делается на быстроте и внезапности перемещений. В целом стиль наилучшим образом приспособлен к спортивным поединкам.

Основными принципами защиты в Сито-рю являются:

- ┌ **Ракка** – «падающий цветок» - быстрое, жесткое блокирование с неожиданным и максимальным высвобождением силы, фактически травмирующий удар по руке противника, без ухода с линии атаки.
- ┌ **Рюсуй** – «водный поток» - мягкое блокирование, перенаправление движения противника отводящей защитой с одновременным сближением с ним.
- ┌ **Тэнъи** – «изменение положения» - быстрый уход с линии атаки противника шагом или разворотом с разрывом дистанции.
- ┌ **Куссин** – «сжатие и разжатие» - защита переходом из одной стойки в другую без смены положения стоп, используемая на ограниченном пространстве для мгновенного ухода из поражаемого пространства и мгновенным возвратом с контрударом. [А приседание?]
- ┌ **Хангэки** – «контрудар» - использование встречных ударов, защита нападением.

Стиль представляет собой нечто среднее между окинавскими и японскими стилями.

- ┌ Стойки: мото-дати (укороченный вариант дзэнкуцу-дати), нэкоаси-дати (нэкодати), сико-дати, сантин-дати, коса-дати, дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати.
- ┌ Удары руками: ои-цуки, рэн-цуки, гяку-цуки, маваси-цуки, агэ-цуки.
- ┌ Удары ногами: *маэ-гэри, ёко-гэри* и др.
- ┌ Блоки: агэ-укэ, отоси-укэ. гэдан-барай, сюто-укэ, ёко-уке, какэ-тэ-укэ, маваси-укэ, сасаэ-укэ.

Одинаковое внимание в процессе тренировок уделяется как изучению базовой техники, так и формальным упражнениям. Разучиваются следующие ката: *Пинан 1-5, Бассай, Косокун-дай, Кусянку, Сотин, Чинто, Чинтэ, Нисэйси, Мацукадзэ, Унсу, Сайфа, Сэйэнтин, Сэйпай, Сэйсан, Супаримпэй, Сантин, Тэнсе* и другие. А всего в стиле насчитывается более 50 ката, больше чем в любом другом. Мабуни, обобщая унаследованные им традиции писал: «Самое важное в каратэ-до - ката. В них собраны все приемы нападения и защиты. Поэтому надо хорошо понимать смысл движений ката и исполнять их правильно».

Программа обучения **сито-рю**, зарегистрированная бутокукай:

1. Индивидуальные ката (всего 31 комплекс): 1) Пинъан сёдан, 2) Пинъан нидан, 3) Пинъан сандан, 4) Пинъан ёндан, 5) Пинъан годан, 6) Рохай сёдан, 7) Рохай нидан, 8) Рохай сандан, 9)

На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . E-mail: katori@pochtamt.ru. Моб. +7 (8617) 701-210.

Найхантс сёдан, 10) Найхантс нидан, 11) Найхантс сандан, 12) Тинто, 13) Косокун, 14) Сэйсян, 15) Вансю, 16) Пассай, 17) Нисэйси (Нидзюсико), 18) Дзиттэ, 19) Супаримпэй, 20) Дзион, 21) Курурунфа, 22) Сэйпай, 23) Сэйэнтин, 24) Сисотин, 25) Сансэйру, 26) Сайфа, 27) Сэйсан, 28) Усэйси.

2. Женские ката (дзёси-ката, 3 комплекса): 1) Синсэй; 2) Аояги; 3) Мэйсэй.
3. *Кихон-кумитэ-ката* (ката базовых учебных схваток; 35 схваток): 1) 10 приемов после защиты на уровне *дзёдан* (по 5 приемов «омотэ» и «ура»); 2) 10 приемов после защиты на уровне *тюдан* (по 5 приемов «омотэ» и «ура»); 3) 5 приемов после защиты на уровне *гэдан* (используемые защиты: *хараи-укэ*, *сукуи-укэ*, *коса-укэ*, *рётэ-укэ*, *хасами-укэ*); 4) 10 приемов против двойных атак (*нидан хэнка*; этот раздел называется также *оё-ката* – «ката практического применения»).
4. Броски (нагэ-вадза; 10 приемов): 1) 4 броска с использованием ног (*аси-вадза*); 2) 2 броска через бедро (*коси-вадза*); 3) 2 броска с падением (*сутэми-вадза*); 4) 2 броска выкручиванием рук (*тэ-гаэси*).
5. Ката обезоруживания противника, вооруженного длинным шестом (бо-дори, 5 приемов): 1) моротэ-дори; 2) нэдзи-дори; 3) осикоми-дори; 4) хики-отоси-дори; 5) сабаки-дори.
6. Техника обезоруживания противника, вооруженного ножом (танто-дори; 5 приемов): 1) защита лица (*атама-укэ*); 2) защита горла (*нодо-укэ*); 3) защита шеи (*куби-укэ*); 4) защита груди (*мунэ-укэ*); 5) защита живота (*хара-укэ*).
7. Техника обезоруживания противника, вооруженного мечом (тати-дори; 5 приемов): 1) защита от удара сверху по голове (*дзёдан-укэ*); 2) защита от укола (*цуки-укэ*); 3) защита от диагонального удара (*кэса-укэ*); 4) защита от горизонтального рассекающего удара (*до-укэ*); 5) защита от секущего удара по ногам (*наги-укэ*).
8. Искусство боя сай (сай-дзюцу; 10 приемов): 1) защита на уровне *дзёдан* (*дзёдан*); 2) защита на уровне *тюдан* (*тюдан*); 3) защита на уровне *гэдан* (*гэдан*); 4) защита двумя руками (*моротэ*); 5) крест (*дзюдзи*); 6) скрещивание (*коса*); 7) защита сопровождением (*соз-укэ*); 8) тычок основанием (*мото-дзюки*); 9) секущий удар сверху вниз на уровне *дзёдан* (*ути-отоси*); 10) горизонтальный удар на уровне *дзёдан* (*ёко-ути*).
9. Техника обезоруживания противника, вооруженного длинным шестом (бо-дори; 5 приемов): 1) защита от удара на уровне *дзёдан* (*дзёдан-дори*); 2) защита от бокового удара (*ёко-дори*); 3) защита от удара на уровне *тюдан* (*тюдан-дори*); 4) защита от удара на уровне *гэдан* (*гэдан-дори*); 5) защита от секущего удара по ногам (*наги-дори*).
10. Техника женской самообороны (дзёси госин-дзюцу; 13 приемов): 1) маэ-дори (защита от захвата спереди; 5 приемов); 2) ёко-дори (защита от захвата сбоку; 2 приема); 3) усиро-дори (защита от захвата сзади; 3 приема); 4) нинин-дори (защита от захвата двух человек; 3 приема).

После смерти Мабуни школа распалась на независимые группы и ассоциации.

Стиль Сито-Рю входит во Всемирный Союз Организаций Каратэ-до (WUKO). В марте 1993 г. в Токио был проведен 1-й чемпионат мира по каратэ-до Сито-Рю. Как в ката, так и в кумитэ, первые места во всех категориях были завоеваны спортсменами Японии.

Виднейшие мастера: Тэруо Хаяси, Нино Сатору, Рюсо Сакагами, Дэмура Фумио, Ясунари Исими, Тедзиро Тани.

Современные стили

Иссин-рю (Isshin, Исшин) - 1954

«Школа одинокого сердца».

Основатель Тадзуо Симабуку (1905 - 1975) начал изучать каратэ в 1914 году. Свой стиль создал в 1954 году. Этот стиль создан на базе **Серин-рю** и **Годзю-рю**. Сперва он не нашел поклонников: но со временем американские солдаты и моряки, служившие на базе в Окинаве, из-за близости школы стали активно посещать тренировки. Последствием стало широкое распространение этого стиля в США.

Иссин-рю использует типичные окинавские стойки, но в качестве основного удара кулаком использует «уракен», блокирует мускульной стороной предплечья. Поклонники этой школы утверждают, что это более эффективный способ атаки и защиты. Удары вообще-то наносятся ниже пояса, но те школы в США, которые участвуют в соревнованиях, используют часто и удары ногами в голову.

Стиль окинавского каратэ, созданный Симабуку Тацуо (1906—1975). Этот человек изучал каратэ у таких прославленных мастеров, как Мотобу Чоки и Мияги Чодзюн, а также окинавское кобудо у Тайра Синкэн и Ябику Модэн.

Название «иссин-рю» придумал Канэси Эйко, один из учеников Симабуку. Техника этого стиля представлена в 8-и ката без оружия (Вансу, Ку-санку, Найханчи, Санчин, Сэйсан, Сэйенчин, Унсу, Чинто) и 7 ката с оружием.

Среди известных учеников Симабуку следует назвать Нагаминэ Сёсина (основателя Мацубая-си-рю), Дона Нейгла (который активно пропагандирует этот стиль в США с 1957 года), Стива Армстронга (автора нескольких книг об Иссин-рю), Арсенио Эдвинкула (бравшего уроки с 1958 по 1972 г. и придумавшего всю символику стиля). Брат основателя, Симабуку Эйдзо, был одним из тренеров легендарного Джо Льюиса, 12-кратного чемпиона мира по каратэ

Кёкусинкай (Kyokushinkai, Куокушинкай) - 1956

Основатель М.Ояма, кореец по происхождению, родился в 1923 году. Этот стиль наиболее известен в мире. Он изучал китайские и корейские стили боевых единоборств перед тем, как уехал и Японию. Здесь он непродолжительное время занимался у Гичина Фунакоши [**Сётокан**] и **Годзю-рю** у корейского инструктора Пейчи Со.

Ояма был недоволен эффективностью боевых систем, которыми он занимался. Он удалился в горы, где сам интенсивно тренировался на протяжении полутора лет. Позже он совершил турне по США, где он проводил спарринг с боксерами, профессиональными борцами и просто уличными бойцами, не удовлетворяясь этим, он выступал в качестве своеобразного тореадора в бое с быками, убив троих и поломав рога остальным. Начал обучать каратэ в 1946 году, свою собственную систему создал в 1956 году.

Киокушинкай означает «предельно правдивый стиль». Упор делается больше на боевую эффективность, чем на оздоровительный аспект или развитие моральных качеств. Сперва Ояма включал ката из **сетокана** и **годзю-рю**. Но в 60-х - 70-х годах роль ката упала и техника, а также методы тренировок стали напоминать **тайский бокс**. Соревнуются по правилам, которые ввел Ояма: Удары кулаком в лицо не наносятся, в пах не наносятся, суставы не атакуются.

Не все инструкторы согласились с Ойамой, с их точки зрения, стиль стал превращаться в тип «кикбоксинга». Сам же Ояма говорил о вырождении японских и *окинавских стилей* каратэ, называя их «каратэ-дансинг». В 50-х годах М.Ояма не раз бросал вызов на поединок ведущим инструкторам каратэ, правда, на вызов никто не осмеливался ответить.

Тренировка по Кёкусинкаю суровая и требует высокого уровня физической подготовки. Развитие боевого духа поощряется и часто экзаменуется. Один из наиболее суровых экзаменов называется «100 кумитэ», это означает, что надо провести 100 боев против большого круга соперников.

Для Кёкусинкай характерно структурное единство, редко когда группы инструкторов выходят из Федерации, образуя независимые клубы или ассоциации.

Значение названий ката Кёкусинкай

- 1) **Тайкеку** - "первопричина", "Великий Предел" (аналогично китайскому Тайцзи). Ката созданы Гитином Фунакоси. Изучение ката Мас. Ояма сравнивает с овладением ползанием, прежде чем ребенок научиться ходьбе по Пути каратэ. Название Тайкеку связывается также с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.
- 2) **Пинан** - "мирное сознание", "мир и гармония". Эти ката были созданы Анко Итосу (инструктором Фунакоси) в 1905 году, как упрощенная версия более сложных китайских форм - Тао, для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.
- 3) **Сантин** - "три точки", "три фазы". Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Канре Хигаонной и ставшей в последствии основой обучения в стиле Наха-тэ. Предположительно, Сантин восходит к Бодхидхарме и монастырю Шаолинь. Во множестве истолкований названия этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Сантин. Это могут быть сознание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, циркуляция крови и нервная система; и наконец, три вида энергии - ки, локализованных на макушке головы (тэнто), в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн). Сантин - это изометрическая ката, в которой каждое движение выполняется с полной концентрацией и с мощным дыханием (ибуки). Целью ката является укрепление мышц тела, развитию сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия (ки) и происходит единение духа и тела.
- 4) **Тэнсе** - "вращающаяся рука", "текущая рука". Ката создана Тедзюном Мияги в дополнение к Сантин, после углубленного изучения им китайской формы Роккиою. Тэнсе можно соотнести со всеми триадами Сантин. Мас. Ояма считает ее ценнейшей из высших ката.
- 5) **Сайха (Сайфа)** - "предельное разрушение", "большая волна". Эта ката также создана Мияги. Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа бусидо, сокрушающих любые преграды.
- 6) **Цуки-но-ката** - "счастье и удача", "ката цуки". Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении (при условии представления при каждом ударе разрушения преграды). С постоянными усилиями, направленными на решение жизненных проблем, и связывается достижения счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто просто ждет.
- 7) **Янцу** - полагают, что это было имя китайского наместника на Окинаве. Иногда название ката переводиться как "обретение чистоты". При этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению чистоты духа.
- 8) **Гэки (у) сай-дай и се** - "большое и малое разрушение крепости" или "штурм и крепость". Ката созданы Мияги в 1940 году для обучения сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.
- 9) **Канку** - "созерцание неба", где "ку" обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название Кушанку - по имени китайского наместника на Окинаве (1756г.). Этот наместник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое

искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г.Фунакоси (1922г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реальность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами - Небо и Солнце, - мы никогда не будем побеждены.

- Ј **Сэйентин** - "буря среди покоя", "подавление отступления". Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен "подавлять отступающее сердце". Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в кибя-дати; когда ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.
- Ј **Суси-хо** - "пятьдесят четыре шага". Является одной из двух высших ката стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число "54" имеет внутреннюю связь с философией буддизма.
- Ј **Гарю** - "пробуждающийся дракон". В философском смысле, Гарю - это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Мас. Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратэка развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремиться ее открыть.
- Ј **Сэйпай** - "восемнадцать рук". Высшая ката стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Кекусине, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Названия ката, которые давали мастера имеют глубокий смысл. Их не следует забывать и необходимо повторять перед каждым исполнением ката, сосредоточиваясь на принципах и знании, заключенном в каждой из них

Клятва Додзе - Додзе Кун

Клянемся! Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа. Клянемся! Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства все время были наготове. Клянемся! С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания. Клянемся! Мы будем соблюдать правила этикета, уважать старших и воздерживаться от насилия. Клянемся! Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний. Клянемся! Мы будем следовать нашим богам и воинскому пути и никогда не забудем истинную добродетель скромности. Клянемся! Всю нашу жизнь через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Кекусинкай. OSU!!!!!!!!!!

Технические требования IFK (Кекусинкай).

Материал прислан: Sergey Shashkov / 15.01.99 / E-mail: 2:5022/25.21

Указанная коррекция техники сделана сиханом С.Арнейлом и будет в дальнейшем внедряться на сборах и семинарах Федерации Кекусинкай России.

Серии для разогрева (удары и блоки руками) в пр. Сантин - дати:

Удары ногами: 1. Хидза ганмэн - гэри 2. Кин - гэри 3. Мае гэри тюдан 4. Мае гэри дзедан 5. Мае кэаге 6. Сото маваси кэаге 7. Ути маваси кэаге 8. Еко кэаге 9. Маваси гэри гэдан 10. Маваси гэри тюдан 11. Маваси гэри дзедан 12. Кансэцу гэри 13. Еко гэри тюдан 14. Еко гэри дзедан 15.

Усиро гэри тюдан 1. Цуки дзедан 2. Цуки тюдан 3. Цуки гэдан 4. Аго ути 5. Уракэн семен - ути 6. Уракэн саю - ути 7. Уракэн хидзо - ути 8. Уракэн ороси - ути 9. Уракэн маваси - ути 10. Сютю

сакоцу - ути 11. Сюто еко ганмэн - ути 12. Сюто утикоми 13. Сюто хидзо - ути 14. Дзедан - уке 15. Ути - уке 16. Сото - уке 17. Гэдан – барай

Серии выполняются начиная с правой руки под счет, затем по команде "Мугорэй" в начале на месте (с выходом в пр. Сантин-дати) 3 основными способами: 1) По 10 ударов с киай в форме "Осу" (если по несколько десятков раз, то каждый раз чуть быстрее). 2) По 2 удара, начиная с пр. руки (после пары ударов короткая пауза). 3) Поочередно со сменой рук, меняя технику.

При выполнении серии в перемещении можно использовать различные стойки (удары ногами можно выполнять в дзэнкуцу-дати и боевой стойке). Обычно перемещения на три шага в одну и другую сторону. На каждый шаг можно выполнять 1 или 3 удара (при поочередных ударах ногами из боевой стойки, после 3-го удара возврат в позицию, а затем шаг вперед). Если позволяет пространство, можно выполнять длинные дорожки на всю серию (по 10,5 и 1 технике на каждый шаг).

Кихон-ката

Комплексы техники - удары и блоки руками, удары ногами - по программе ученических и мастерских степеней выполняются на месте (10-й кю в Фудо - дати, с 9-го кю по 2-й дан - с выходом и завершением в пр. Сантин - дати) теми 3 способами, что и серии для разогрева. В перемещении - обычно на три шага (в обе стороны под счет или при движении обратно без счета). Обладатели черных поясов должны уметь выполнять все комплексы, начиная не только с пр., но также с лев. руки. Далее следуют описания кихон - ката, выполняемые на месте с поочередной сменой техник.

9 кю 1. Аго ути пр. 2. Цуки дзедан лев. 3. Цуки тюдан пр. 4. Цуки гэдан лев. 5. Ути-уке пр. 6. Сото уке лев. 7. Мае гэри тюдан пр. 10 кю 1. Моротэ-цуки дзедан 2. Моротэ-цуки тюдан 3. Моротэ-цуки гэдан 4. Цуки дзедан пр. 5. Цуки тюдан лев. 6. Цуки гэдан пр. 7. Дзедан уке лев. 8. Гэдан барай пр. 9. Хидза ганмэн-гэри лев. 10. Кин гэри пр.

8 кю 1. Тэтцуи ороси-ути пр. 2. Тэтцуи комиками ути лев. 3. Тэтцуи хидзо-ути пр. 4. Тэтцуи маэ-еко ути дзедан лев. 5. Тэтцуи маэ-еко ути тюдан пр. 6. Тэтцуи маэ-еко ути гэдан лев. 7. С отшагом вправо в Киба-дати тэтцуи еко-ути дзедан пр. 8. Тэтцуи еко-ути тюдан лев. 9. Тэтцуи еко-ути гэдан пр. 10. С отворотом ноги вперед в пр.Кокуцу-дати маваси гэдан-барай лев. 11. Сюто маваси-уке пр. 12. Маэ-кэаге лев. (с переходом в Фудо-дати) 13. Сюто маваси кэаге пр. 14. Ути маваси кэаге лев. 15. Еко кэаге пр.(с возвратом в пр. Сантин дати).

7 кю 1. Тате цуки дзедан пр. 2. Тате цуки тюдан лев. 3. Тате цуки гэдан пр. 4. Сита цуки лев. 5. С переходом вправо в киба-дати с прикрытием дзюн-цуки дзедан пр. 6. Дзюн цуки тюдан лев. 7. Дзюн цуки гэдан пр. 8. Мороте уке лев. 9. Ути уке\ гэдан барай 10. Мае гэри дзедан пр.

6 кю 1. Уракэн семэн ганмэн - ути пр. 2. С отшагом влево в Киба - дати уракэн саю-ути лев. 3. Уракэн хидзо-ути пр. 4. Уракэн ороси-ути лев. 5. Уракэн маваси-ути пр. 6. Нихон нуките лев. 7. Ехон нуките дзедан пр. 8. Ехон нуките тюдан лев. 9. Дзюдзи - уке дзедан 10. Дзюдзи - уке гэдан 11. Маваси гэри гэдан хайсоку пр. (с переходом в Фудо - дати) 12. Маваси гэри гэдан тюсоку лев. 13. Кансэцу гэри пр. 14. Еко гэри тюдан лев.(с возвратом в пр. Сантин-дати)

5 кю 1. Сетэй ути дзедан пр. 2. Сетэй ути тюдан лев. 3. Сетэй ути гэдан пр. 4. Хидзи ате дзедан лев. 5. Сетэй уке дзедан пр. 6. Сетэй уке тюдан лев. 7. Сетэй уке гэдан пр. 8. Маваси гэри тюдан хайсоку лев. (с переходом в Фудо-дати) 9. Маваси гэри тюдан тюсоку 10. С заступом пр. ногой спереди усиро-гэри лев.(1) и выход в Фудо дати по ходу вращения. 11. С поворотом на лев. ногу усиро-гэри пр. и выход в фудо дати по ходу вращения (2) 12. С заступом лев. ногой спереди и пр. ногой сзади вперед в Какэ-дати усиро гэри лев.(3) С возвратом лев. ноги в Какэ-дати отход назад (всего 3 шага) в пр. Сантин-дати.

4 кю 1. Сюто сакоцу ути пр. 2. Сюто еко ганмэн ути лев. 3. Сюто утикоми пр. 4. Сюто хидзо-ути лев. 5. Сюто дзедан ути уке пр. 6. Сюто дзедан ути уке лев. 7. Сюто дзедан уке пр. 8. Сюто ути уке лев. 9. Сюто сото уке пр. 10. Сюто гэдан барай пр. 11. Сюто (мае) маваси уке с пр. руки 12. Еко гэри дзедан лев. с переходом в Фудо-дати 13. Маваси гэри дзедан хайсоку пр. 14. Маваси гэри дзедан туюсоку лев. 15. С вращением на лев. ноге усиро гэри дзедан пр.(2) и с полным поворотом возврат в пр. Сантин дати.

3 кю 1. Хидзи ате тюдан пр. 2. Мае хидзи ате лев. 3. Аге хидзи ате дзедан пр. 4. Аге хидзи ате тюдан лев. 5. Усиро хидзи ате пр. 6. Ороси хидзи ате лев. 7. Сюто дзюдзи уке дзедан. 8. Сюто дзюдзи уке гэдан. 9. Мае какато гэри дзедан пр.(с переходом в Фудо дати). 10. Мае какато гэри тюдан лев. 11. Мае какато гэри гэдан пр. 12. Аго гэри лев.(с возвратом в пр. Сантин дати).

2 кю 1. Хиракэн цуки дзедан пр. 2. Хиракэн цуки тюдан лев. 3. Хиракэн ороси ути пр. 4. Хиракэн маваси ути лев. 5. Хайсю ути дзедан пр. 6. Хайсю ути тюдан лев. 7. Аге цуки пр. 8. Кокэн уке дзедан лев. 9. Кокэн уке тюдан пр. 10. Кокэн уке гэдан лев. 11. Из пр. Сантин дати, начиная с пр. ноги Нидан тоби гэри и выход в лев. боевую стойку. 12. С места мае тоби гэри лев.(1 13. С выносом пр. бедра мае тоби гэри лев.(2) 14. С места (из лев. боевой стойки) мае тоби гэри пр.(3) с выходом в пр. боевую стойку. Затем отход (4 шага) в пр. Сантин дати.

1 кю 1. Рютокэн-цуки дзедан пр. 2. Рютокэн-цуки тюдан лев. 3. Накаюби иппонкэн дзедан пр. 4. Накаюби иппонкэн тюдан лев. 5. Ояюби иппонкэн дзедан пр. 6. Ояюби иппонкэн тюдан лев. 7. Какэ уке пр. 8. Хайто ути уке лев. 9. Из пр. Сантин дати ути хайсоку гэри дзедан пр. с выходом в пр. боевую стойку 10. Ути ороси какато гэри лев. 11. Сото ороси какато гэри пр. 12. Из правой боевой стойки с выносом пр. бедра Еко тоби гэри лев. Из лев. Боевой стойки отход назад (3 шага) в пр. Сантин дати.

Асихара (Ashihara, Ашихара) каратэ

Основатель школы - Хидэюки Ашихара (1944-1995). Канчо-Ашихара родился 5-го декабря 1944 года в префектуре Хиросимы. Рос под присмотром бабушки и дедушки в маленькой деревне Номичо. С детства он был «беспокойная душа» и часто дрался. В возрасте 10-и лет, чтобы дать выход своей энергии он начал заниматься Кендо. В 1960 году, когда Канчо было 15 лет, он направился в Токио и устроился работать на бензозаправочную станцию, где проработал около 6-и лет.

В сентябре 1961 года молодой человек начал активно заниматься каратэ и увлекаться штангой. Он тренировался в клубе Оуама Dojo, позже переименованной в Kyokushinkai Honbu Dojo. Канчо очень упорно занимался каратэ, не пропуская ни одной тренировки. Его упорство и настойчивость были замечены и 26 марта 1964 года он успешно сдал экзамен на степень Шодан (1 Дан чёрный пояс), тогда ему было всего 19 лет и в Kyokushinkai Honbu ему не было равных по силе.

В 1966 году Канчо стал инструктором Kyokushinkai и должен был направиться в Бразилию для развития Kyokushinkai в этой стране, но этому не суждено было сбыться. Ашихара участвовал в драке и сильно покалечил 5-ых человек, напавших на него. Об этом инциденте полиция сообщила в Kyokushinkai Honbu и в течении 2-х месяцев он был отстранён от занятий и инструкторской деятельности. Позже его послали развивать Kyokushinkai в Nomura на остров Shikoku в южной Японии. После трёх месяцев он был отозван в Токио и получил новый шанс поехать в Бразилию, но так как его работа в Nomura была признана успешной ему разрешили продолжить развитие стиля в южной Японии и он вернулся обратно.

Вскоре г. Nomura стал для Канчо слишком маленьким и он перебрался в соседний город Yawatahama. Здесь он основал один из самых больших клубов в Японии и расширил свою деятельность на два других города Uwa и Uwajima. Именно в течении этого периода Канчо

разработал концепцию Sabaki (в переводе с японского - быстрое решение). В этой концепции каратэ Sabaki были сформированы 3 основных пункта.

- Ј Пункт первый: подготовка и использование 4-х боевых позиций, представленных круговым символом Ашихара-каратэ.
- Ј Пункт второй: оценка и использование дистанции в бою.
- Ј Пункт третий: максимальная подвижность и скорость выполнения боевых упражнений.

Далее Ашихара продолжал распространение каратэ в южной Японии. Он стал инструктировать полицейские академии и клубы по всей области. Были открыты новые клубы в Хиросиме, Осаке, Киото, Кобэ, Нара, Шиза и в других местах. В марте 1978 года началось строительство главного Додзё (клуба) в городе Мацуяма. В 1979 году строительство было закончено и начиная с 1980 года это здание является Honbu и Dojo для NIKO-Ashihara kaikan. В это время Ашихара ещё был связан с организацией Kyokushinkai, но инструкторы в соседних районах жаловались на него в Kyokushinkai Honbu так как организация Ашихара слишком быстро развивалась и расширялась, мешая им работать. Чтобы избежать конфликтов в пределах Kyokushinkai, в марте 1978 года Канчо Ашихара вызвали в Токио и предложили оставить свои клубы и занять высокую должность в Kyokushinkai Honbu. На это Ашихара ответил отрицательно, так как в течении многих лет развивал каратэ и открывал новые клубы не для того что бы в один миг всё это оставить. Конфликт стал не разрешим и Ашихара покинул организацию Kyokushinkai. Именно на этом фоне в сентябре 1980 года Канчо Хидеюки Ашихара создал новую международную организацию каратэ. В этой организации Канчо смог продолжать разрабатывать его собственное каратэ, Ашихара-каратэ. Вскоре после основания NIKO, Канчо стал планировать публикацию ряда книг по Ашихара системе. Первая часть была издана в 1983 году. Позже были созданы 3 – и учебных видеофильма, которые используются и сейчас как методические пособия.

В 1987 году появились первые признаки болезни Канчо, он был болен редкой болезнью первой степени (ALS)(последствия Хиросимы). В начале 90-х его здоровье ухудшилось и Канчо скончался 24 –го апреля 1995 года в возрасте 50-ти лет. Более 1000 людей были на его похоронах и отдали последний долг человеку, который вошёл в историю как великий мастер каратэ.

После смерти Канчо, организацию возглавил его сын Хиденори Ашихара. Сегодня организация продолжает расти. Она состоит из более чем 250 –ти представительств в 35-и странах мира, на всех континентах. Каждое из представительств имеет прямой контакт с Хонбу в городе Мацуяма (Япония).

Дайко Дзюкэ (Daiko Juke, Дайко Джукэ) каратэ

Это стиль карате, основанный японцем Адзумой Такаши лет 20 назад, до создания дайдо-дзюку занимался около 15 лет кекушином. Бои на соревнованиях ведутся в специальных защитных масках как у боксеров, только плюс еще что то типа оргстекла для защиты лица, на руках бинты, бьются в полный контакт, также разрешены броски. У нас в городе тоже недавно появился клуб дайдо-дзюку, приезжали спецы из Москвы проводили семинар, ну и конечно проводили показательные бои и бои с нашими местными каратеками, так уделали они наших и глазом не моргнули. Удары руками в этом стиле почти такие же как и в боксе (или даже точно) Похоже это на кекушин, правда в дайдо-дзюку разрешено на соревнованиях бить в голову (в масках все таки) а это означает что и на тренировках их готовят к бою в полный контакт. Да и применение маски вроде как должно уменьшать опасность получить травму на тренировках, соревнования

Фудокан

Одним из наиболее известных мастеров каратэ в Европе является Илья Йорга, обладатель 8-го Дана. Он - трехкратный чемпион Европы и пятнадцатикратный - Югославии. Автор более 12-ти

книг о боевых искусствах. Технический директор Международной Федерации традиционного каратэ-до (ИТКФ), основатель и руководитель стиля Ден То Фудокан каратэ-до. Вместе с тем - доцент Белградского университета, доктор наук, специалист в области хирургии, клинической физиологии и спортивной медицины. Человек, свободно владеющий пятью языками.

Илья Йорга родился в 1940 году, каратэ начал заниматься в возрасте двадцати лет, под руководством известного японского мастера Тэцуо Мураками. В 1967 году учитель вручил ему черный пояс. На следующий год Мураками, незадолго до смерти, попросил другого известного мастера, Тейджи Казэ, заменить его в качестве учителя для Йорги. В 1968 году Илья впервые стал чемпионом Югославии в кумитэ, и получил от мастера Казэ 2-й Дан. Три года спустя в Лондоне он выиграл чемпионат Европы в кумитэ и был удостоен 3-го Дана. В 1976 и 1978 годах Йорга становится чемпионом Европы по ката, а в 1977 году занял третье место на чемпионате мира в Токио по кумитэ и ката.

15 ноября 1980 года, в день своего сорокалетия, Илья Йорга объявил о создании Международной стиливой федерации Ден То Фудокан каратэ-до. Слово "Фудо", в переводе с японского, означает: - "непоколебимость, твердость, прочность", а "кан" переводится как «дом». Получается "несокрушимый дом", или "дом с прочным основанием". Приставка "Ден То" означает принадлежность к традиционному каратэ. Базовая техника данного стиля объединяет технику Шотокан, Годзю-рю и Сити-рю и основана на глубоких знаниях мастера Йорги в области техники и тактики, физиологии и биомеханики движений в каратэ, а также принципов физического и духовного развития. Техника Фудокан сгруппирована в ката Каминару, Канку-ой-куми, Мэйке (3 ката), Санчин, Тейджи (3 ката), Текки (3 ката), Хейан-ой-куми, Суцубама-яма, Мацумура-бассай и некоторые другие.

Основной отличительной особенностью мастера Ильи Йорги является методичность и глубина в преподавании основных и глобальных принципов в сферах движения, дыхания и питания. О чем можно удостовериться в книгах мастера: "Что такое Фудокан Каратэ-до", "Макивара в традиционном каратэ", "Тренировка в каратэ и питание", и другие.

Международная Федерация Ден То Фудокан Каратэ-До является, главным образом, образовательным органом. Эта молодая, динамичная образовательная организация, которая известна в Европе и во всем мире, имеет высокий рейтинг в ЕТКФ и ИТКФ, и объединяет ведущих инструкторов, тренеров, руководителей национальных и клубных организаций Фудокан Каратэ-До во всем мире, в том числе и на Украине. Она получила высокую оценку благодаря своей активной деятельности у профессора Хидетаки Нишиямы 9 Дан Шотокан. Центром и штаб-квартирой Международной Федерации Ден То Фудокан Каратэ-До является постоянно действующий монастырь святого "Прохора-Пчинского" в Сербии, который собирает в своих стенах лучших мастеров из многих стран, в том числе и Украины, на ежегодных учебно-методических семинарах.

Ката Фудокан

Мастер Илья Йорга начал свой путь в каратэ Шотокан у известного японского мастера Тэцуо Мураками, синто-самурая. Как видно из биографии мастера, Илья Йорга является экспертом как в тактике и технике кумитэ, так и в ката. В Ден То Фудокан каратэ-до Йоргой были включены все ката стиля традиционного каратэ Шотокан и старинные окинавские ката, такие как Санчин, Суцубама-яма, Вашиномае, Каминару и др.

Также сэнсэем Йоргой, на основании его многолетнего опыта и обширных знаний в области боевых искусств и медицины, были разработаны новые ката.

Ката **Хейан-ой-куми** – является симбиозом всей техники и принципов, имеющих в пяти комплексах класса Хейан, и включает в себя все ключевые техники.

Ката **Канку-ой-куми** – является симбиозом всех основных высших ката и включает в себя все основные их принципы и технику, таких ката как, Канку-Дай, Канку-Шо, Эмпи, Сочин.

Помимо комплексов с традиционными видами оружия, Ден То Фудокан каратэ-до включает в себя такие ката: Тэйкиоку (6 видов), Хангетсу, Хейан (5 видов), Санчин, Хейан-ой-куми, Сочин, Тэки (3 вида), Чинтэ, Тейджи (3 вида), Ванкан, Бассай (2 вида), Нидзюшихо, Канку (2 вида), Годзюшихо (2 вида), Канку-ой-куми, Мэйкё (3 вида), Эмпи, Ганкаку, Джион, Каминару, Джиттэ, Вашиномае, Джиин, Суцубама-яма, Унсу, Китэй.

Каждое ката рассчитано строго на определённую ученическую или мастерскую степень и состоит не только из набора всевозможной техники, но также содержит определённые психофизические и энергетические качества и принципы (земли, воды, огня, воздуха и эфира) для поэтапного развития ученика. Например, ката:

Хейан (мир спокойствия) – все пять комплексов этой серии развивают всю базовую технику каратэ и дают спокойствие и твёрдую уверенность в своих движениях, а также хорошую ориентацию в пространстве.

Тэки (железный всадник) – хорошо развивает чувство Хара и даёт понимание принципа «трёх волн», умение держать очень низко и прочно центр тяжести, развивает умение работать на близкой дистанции, совершая одновременно блокирующую и атакующую технику.

Бассай (взятие крепости) – развивает сильный боевой дух и потрясающую мощь используемых движений. Развивается состояние бесстрашия и решительности, а бьющая через край сила и убедительность техники не знает границ.

Канку (созерцание небес) – развивает великолепную выносливость и умение молниеносно менять направление движений, чередование силы и скорости с мягкостью и плавностью.

Санчин (песочные часы) – это мощный дыхательно-энергетический комплекс великолепно развивает силу и прочность мышц и сухожилий, устойчивую позицию и умение держать удар, благотворно влияет на все функции организма, а главное, он объединяет дух, волю и тело - в единое целое.

Каждое ката:

1. Начинается и заканчивается поклоном стоя - ритсу-рэй.
2. Начинается и заканчивается строго в одной и той же точке эмбусэн.
3. Имеет, как правило, два Ки-ай - момент мощнейшего высвобождения физической и ментальной энергии.
4. Имеет строго определённое количество движений и их последовательность (изменять и пропускать которые запрещается), а также определённое количество времени на его исполнение.

Полное владение ката - характеризуется той глубиной знаний и практического опыта в его овладении, которая позволяет подняться на следующую ступень мастерства, для начала изучения более высокого и сложного ката, и включает в себя такие требования, как:

1. Четкое и правильное выполнение всех элементов ката.
2. Контроль осанки с соблюдением правильных стоек и перемещений тела в используемом пространстве.

3. Правильное использование принципов дыхания, сжатия и расширения, напряжения и расслабления, умение опускать центр тяжести и работать Хара (местом концентрации физической мощи).

4. Постоянное сохранение Заншин (предельная концентрация на визуализированном противнике), передача боевого духа данного ката, мощный ки-ай.

5. Соблюдение правильного ритма в ката и количество времени необходимого на его исполнение.

6. Знание терминологии каждого движения используемого в ката, а также его практическое и боевое применение в бункай-ката.

7. Умение выполнять данное ката как в прямом, так и в обратном (зеркальном) направлении ура-ката.

Только при выполнении всех вышеперечисленных требований можно переходить к изучению и практике следующего ката.

Редкие стили (в основном, окинавские)

Синдо-Рю

(Школа Истинного Пути)

Один из стилей окинавского каратэ, принадлежащий к семейной традиции Ханасиро. В настоящее время стиль возглавляет 68-летний Ханасиро Найто, имеющий на Окинаве примерно 40 преданных учеников. Кроме того, данный стиль практикуют последователи в США, Дании и в России (Москва).

Важнейшие принципы школы — «иккэн хисса-цу» (одним ударом — наповал!) и «мэцкэй сутэ-ми» (хладнокровная решимость идти в бой до конца). Главные компоненты тренинга, это практика ката, работа на снарядах (макивара, подвесной мешок и другие предметы), кумитэ (как обусловленное, так и вольный бой).

Превыше всего в школе Синдо-рю Ценится умение не доводить дело до столкновения и, таким образом, побеждать без боя. Именно в этом заключена суть традиционного боевого искусства: иметь реальные возможности побеждать противника, превосходящего численностью и вооружением, не испытывая потребности в их проверке и применении по любому ничтожному поводу.

Хотя в школе Синдо можно всего за один год научиться эффективно защищать себя, полная программа обучения рассчитана на 12 лет, в том числе 8 лет на каратэ и 4 года на кобудо. Идея здесь в том, что к началу занятий кобудо человек должен полностью владеть всей техникой каратэ. Поэтому обладатель первого дана приравнивается к тем, кто имеет четвертый дан в любом спортивном направлении каратэ. То же самое и в отношении учеников: 5-й кю в Синдо-рю — это 2-й кю в других школах.

Данное утверждение не просто слова. Здесь стало традицией участие учеников в различных соревнованиях, где предусмотрен жесткий контакт. Речь идет о международных турнирах по рукопашному бою, русскому кэмпо (школа Ю.А. Ко-строва), асихара-каратэ, муай-тай, дзю-дзюцу и другим. Несмотря на предвзятое отношение к питомцам школы как к чужакам и необъективность судей, они еще ни разу не оставались без призовых мест.

В школе Синдо-рю 8 ученических степеней, от 8-й (низшей) до 1-й (высшей). Каждой из этих степеней соответствует тот или иной цветной пояс и девиз:

8-й кю (белый пояс) — Становление на путь ученичества;

7-й кю (белый пояс с оранжевой меткой) — Начало познания;

6-й кю (оранжевый пояс) — Совершенствование в познании;

5-й кю (синий пояс) — Расширение познания;

4-й кю (зеленый пояс) — Середина ученического пути;

3-й кю (темно-синий пояс) — Возвышение познания;

2-й кю (коричневый пояс) — Углубление познания;

1-й кю (темно-коричневый пояс) — Зрелость.

Затем идут степени «дан», которым соответствует черный пояс. Их присваивает мастер Ханаси-ро Найто.

Главная задача полного курса обучения в том, чтобы за долгие годы ученичества воспитать нравственного человека, сильного как духовно, так и физически, а не робота с пудовыми кулаками, не знающего толком, когда их надо применять. В соответствии с этой задачей сформулированы

Программа школы Синдо-рю предусматривает изучение 17 ката, из них 12 без оружия (в том числе 2 дыхательно-энергетических) осваивают ученики, а 5 с оружием — обладатели степени «дан». На второй дан — с посохом (року-сяку-бо) и короткими трезубцами (сай), на третий — с коротким цепом (нунтякой) и рукоятками жерновов (тонфа), на четвертый — с парными серпами (кама). Ката без оружия — это Сандзюго, 5 ката Пинан (нидан, сёдан, сандан, ёндан, годан), Санчин, Бассай, Канку, Чинто, Ванею, Сэйенчин. После получения четвертого дана обучение по программе школы считается полностью завершённым. Дальше человек должен идти по Пути совершенствования самостоятельно.

Кумитэ включает следующие виды:

1. Кихон кумитэ — обусловленный спарринг на один или на три шага;
2. Дзю иппон кумитэ — свободный спарринг на одно движение;
3. Ури куми дзю — свободный спарринг с использованием любой техники, но без «кимэ» в ударах;
4. Ури куми го — свободный спарринг с «кимэ» в ударах, но с запрещением ударов в глаза, горло, пах, колени, и без добивания;
5. Дзиссэн кумитэ — свободный спарринг, в котором запрещены только удары по глазам, но с жестким судейством во избежание тяжелых увечий;
6. Нияйтэ кумитэ — работа одного против двоих по правилам «ури куми го».

Весовые категории отсутствуют, защитные приспособления не используются.

В школе Синдо-рю, как и в других школах каратэ (которых и до второй мировой войны было немного, а сейчас осталось еще меньше), ката и кумитэ не противопоставляются. Это два способа, дополняющих друг друга, и направленных на достижение одной и той же цели — формирование идеального бойца. Но все же можно сказать, что практика ката в традиционных школах (таких, как Синдо-рю) считается основной, а кумитэ — дополнительной. Ведь каждая ката представляет собой не просто набор технических действий, присущих данному стилю, но прежде всего — медитативный поединок с несколькими противниками, различными по их росту, силе, технике, вооружению.

Анализ ката каратэ

Список ката по стилям

	Сё-	Сё-	Сёто-кан	Годзю	Вэси	Вадо	Сито	Ис-	Кёку-	Аси-	Дайдо
--	-----	-----	----------	-------	------	------	------	-----	-------	------	-------

	рин	рэй						син	синкай	хара	- джукэ
Основатель			Фуна- коси	Хигаона (наха-тэ и цзицзи цюань), Мияги, Ямагути				Тадзу о Симаб уку	Масутацу Ояма	Аси- хара	
Основан на стилях	сюри -тэ, тома ри-тэ	наха- тэ, тома ри-тэ	Итоси, Хи -гаона, у- прощение сёриндзи	наха-тэ	Ушу Чоу Дзе- хо	сётокан , дзю- дзюцу	Итоси, Хиагон а		сётокан, годзю	кёку- син- кай	
Из стилей							Итоси, Хигаон, сёрин, сётокан , годзю	сёрин, годзю	сётокан, годзю		
Сэйсан	+					+	+				
Найханги	1-3	1-3				+					
Ананку	+	+									
Вансу	+	+				+					
Пассай (Бассай- дай)	+		+			+	+				
Кусянку (Канку-дай, -Се?),	+	+	+			+	+				
Косокун- дай							+				
Годзюсихо	+										
Пинан 1-5						+	+				
Дзион						+					
Чинто						+	+				
Чинтэ							+				
Дзюттэ						+					
Нисэйси						+	+				
Рохай						+					
Тайкеку 1-3		+									
Цюэ-Се		+									
Емпи (-Се?)		+	+								
Горэй-Се		+									
Дан Эн-Се		+					+				
Сантин		+									
Сотин							+				
Нан Дан-Се		+									
Тэгатана		+									
Тэнсе		+					+				

Мацукадзэ							+				
Унсу							+				
Сайфа							+				
Сэйэнтин							+				
Сэйпай							+				
Супаримпэ й							+				
др.	+						+				

Основные различия между традиционным каратэ (ITKF) и современным общим каратэ (WUKO)

Статья взята из журнала "Каратэ мастер" N 1 за 1997г.

Материал прислан: / 10.05.00 / E-mail: 2:4635/27.100@fidonet

История

Традиционное каратэ, которое развивает Международная Федерация Традиционного Каратэ (ITKF), родилось в XVIII на острове Окинава архи- пелага Рюкю в Японии. Это искусство борьбы, вышедшее из китайского Цю- ань-фа, которому насчитывается более 2000 лет. Поэтому Традиционное каратэ имеет давние традиции как в своей философии, так и в технике. С другой стороны, в современном каратэ, которое развивается в рамках Всемирного Союза Организаций Каратэ (WUKO), уже в 1982 году были сделаны поправки в правилах, касающихся техники рук и ног, а также в наследовании форм Ката, которые практикуются в ITKF.

Основные различия

Традиционное каратэ ITKF опирается на концепцию так называемого окончательного удара, цель которого - лишение противника возможности провести атаку. Требование техники окончательного удара означает выполнение удара с силой минимум 300 кг руками и до 1000 кг ногами. Это означает, что в Традиционном Каратэ есть техники рук и ног, которые являются специфичными по сравнению с техниками других боевых искусств. Совсем наоборот происходит в Общем каратэ (WUKO). Здесь в правилах соревнований и методиках обучения нет требований завершающего удара. В правилах WUKO основной акцент делается на так называемое энергичное действие, что не связано в общем ни с техникой рук и ног, ни с силой наносимого удара, а требуется только попадание в цель кулака или стопы за кратчайший промежуток времени. Эта концепция находится в полном противоречии с положениями ITKF. Из-за того что правила WUKO в отношении техники четко не определены, в соревнованиях принимают участие спортсмены, практикующие кунг-фу, тайквандо и др.

Внешняя разница Традиционное Каратэ(ITKF)

Действие в Традиционном Каратэ начинается с пола (через стопы) и состоит в быстрой и мощной ротации бедер, что является основой для завершающего удара. Энергия проходит через цепь связанных движений, от стоп в бедра, затем в плечи и наконец в кулак, поражающий цель. Каждый этап перехода энергии увеличивает пробивную силу удара. В конечном моменте подошвы стоп должны иметь крепкий контакт с полом, чтобы напряжение мышц вызвало максимум кинетической энергии. Моментальное напряжение всего тела - КИМЭ и полная остановка движущегося тела в конце удара способствует выбросу максимума энергии в поражаемую цель, а так-же набору максимальной силы в кратчайший промежуток времени. Благодаря КИМЭ рука не отдергивается, а возвращается в камаэ.

Общее Каратэ (WUKO)

С другой стороны, в современном Общем Каратэ большинство техник начинается с верхней части тела. Стопы часто не имеют контакта с полом, кулак быстро отдергивается, тело наклоняется. Ротация таза отсутствует. Тело после удара продолжает движение. Что полностью противоречит фундаментальным требованиям Традиционного Каратэ.

Соревнование между Традиционным и Общим каратэ невозможны

Если спортсмены WUKO примут участие в соревнованиях ИТКФ, то может случиться так, что они 100 раз попадут в цель, но не заработают ни одного очка. Поводом к этому послужили бы диаметрально противоположные требования к технике. То же самое могло бы произойти со спортсменами ИТКФ. В чемпионатах по Традиционному каратэ спортсмены выходят на татами без защитных приспособлений. Бои проводятся без учета весовых категорий противника, что является продолжением и сохранением традиций истинного искусства каратэ-до. Судьи по Традиционному каратэ должны обладать большим опытом занятий и иметь высокий технический уровень, так как от них зависит степень травматизма на соревнованиях. От спортсменов, тренеров и судей требуется корректность, выдержка и уважительное отношение к сопернику. арушение этих принципов строго карается, вплоть до удаления с татами либо вообще с соревнований. Контакт в голову руками и ногами запрещен. В общем каратэ (WUKO) бои проходят с учетом весовых категорий бойцов, разница не более пяти килограмм. а руки и на ноги спортсмены одевают протекторы, что не способствует естественному и полностью исклю- чает специальные методы закаливании конечностей принятые в Традиционном Каратэ. Бои ведутся до 6-ти вазари, в то время как в Традиционном каратэ их максимум два. Судьи WUKO одеты в европейские костюмы, а судьи ИТКФ носят кимоно и хакаму, что символизирует старые традиции. а татами в WUKO находятся всего два рефери, а в ИТКФ четыре фукусина (боковые судьи) и один канса помогают работе сусина (главному рефери) на татами, с целью максимально точного определения Иппона или Вазари. В WUKO разрешен "дозированный контакт" в голову руками и ногами. о так как определить в момент боя "дозу контакта" практически невозможно, это приводит к массовым травмам. апример, в 1982 году во время сорев- нований А.А.И. эйшнлз (А.А.И. была членом WUKO со стороны США) по правилам WUKO более 100 спортсменов в первый день соревнований были доставлены в больницу и 40 из них госпитализированы.

Выводы

Фуцзяньские школы как источник каратэ

Эффективность определяется целью

Другие этнические виды РБ

Корейские виды РБ

Тхэквондо (корейское каратэ)

Хапкидо

Вьетнамские виды РБ

Вьет-во-дао (вьетнамское каратэ)

Бирманские виды РБ

Бандо (бирманское каратэ)

Баншай (бирманское кобудо)

Выбор вида и стиля рукопашного боя

Мнения

Мнение САТБИ

САТБИ - это самоназвание неформальной группы единомышленников, поставивших своей целью не дать боевым искусствам древности зачахнуть и умереть. Так как наибольшее развитие боевые искусства на Востоке получили именно в Китае, то и занимаемся мы в основном различными стилями традиционного китайского ушу, однако с интересом изучаем информацию и по боевым искусствам других стран и народов.

При этом мы НЕ признаем права называться «боевыми искусствами» за спортивными единоборствами, просто системами оздоровления и наборами приемов рукопашного боя. С нашей точки зрения любое боевое искусство должно пройти две проверки - ПРОВЕРКУ ВРЕМЕНЕМ, и ПРОВЕРКУ БОЕМ. Проверка временем означает, что система должна суметь сохраниться в течении нескольких поколений, а не выродиться после смерти ее создателя. Проверка боем означает, что за время своего существования система должна пройти массовые испытания в реальных боях на жизнь и смерть, причем должны существовать исторические подтверждения этого (хотя бы в форме записанных современниками биографий ее носителей).

Потому мы НЕ считаем боевыми искусствами дзюдо, каратэ, таеквондо, кикбоксинг, чан цюань ушу, ушу саньшоу, бокс и им подобные. Зато мы уважаем традиционные китайские ушу [какое?], корейские **мье**, японские **дзюдзюцу**, вьетнамские **во-дао** и т.д.

[Насчет каратэ, таэквондо и бокса есть возражения:

) Каратэ – было создано и использовалось для боевых действий против правительственных войск.

- Ј Таэквондо – создано на основе корейских БИ, имеющих длительную историю, и включает много стратегий высокого уровня.
- Ј Бокс – наиболее реальное уличное БИ.].

Мнение 2

В этих поисках я заметил (чего и следовало ожидать), что почти в каждом методе есть некоторые нефункциональные, излишние элементы. Читатель тоже должен тщательно отделять полезное от просто привлекательного. Обычно если для того или иного приема нужно много места или несколько отдельных движений, то этот прием следует отметить как нефункциональный. Многие могут делать то, чего не могут делать другие, но часто то, что они делают, бесполезно.

Мнение 3

Ссылка: <http://datch-t.narod.ru/quick6.htm>

Имейте в виду, что максимально эффективный результат дают упорные занятия в секции под руководством хорошего инструктора. Здесь очень важно выбрать подходящий вид единоборств (школу). Критерием выбора может являться способность занимающегося достаточно эффективно противостоять, например, неплохому боксеру или каратисту уже через несколько месяцев тренировок. Я рекомендую выбрать один из мощных контактных видов: **Кекусинкай-карате, кик-боксинг, рукопашный бой, бокс, самбо, дзю-до, дзю-дзюцу, вольная и классическая борьба**. Эти виды дают очень быстрый эффект - уже через 2-3 месяца вы почувствуете значительный прогресс. Главный секрет такой эффективности заключается не столько в увеличении мышечной силы, скорости и освоении технического арсенала, а в постоянном опыте реального взаимодействия с противником в ходе отработки техники, учебных спаррингов и соревнований.

Отсутствие в неконтактном *карате* (наиболее известной школой является Сетокан) контактных спаррингов имеет следующие последствия:

1. Сложно оценить реальную эффективность ударов.
2. Вредная привычка обозначать удары, а не наносить их.
3. Бойцы не имеют доведенного до автоматизма навыка сохранять оптимальную дистанцию.
4. Не развивается боевой дух, способность переносить боль и жуткую усталость.
5. Характерная дерганая манера выполнения ударов приводит к частым травмам в дружеских потасовках. Тем не менее, благодаря скоростным свойствам, широкому техническому арсеналу и богатым традициям карате *Сетокан* является довольно популярным видом восточных единоборств.

В **таэквондо** наблюдается некоторая «балетность»» склонность к внешним эффектам и высоким ударам ногами (в реальной драке высокие удары ногами применяются крайне редко).

Столь модное сегодня **Айкидо** в своем классическом виде может принести пользу только тому, у кого уже есть солидный опыт в боевых искусствах. Если же вы - новичок, то навыков самозащиты вы не получите. Конечно заманчиво: Айкидо очень хвалит себя, опять же занятия приятные - почти не больно, перенапрягаться не надо, дисциплина слабая, боевых спаррингов и соревнований нет - танцы, да и только. Вы расширите круг знакомых, найдете новых друзей, научитесь лучше управлять своим телом, но не обманывайте себя - ближайшие 5 лет (как минимум) любой уличный хулиган с легкостью зарядит вам между глаз и будет очень доволен собой. И вы ничего не сможете ему противопоставить. Кстати, рукопашный бой и **дзю-дзюцу** широко используют техники аналогичные приемам **Айкидо**, но в более реальном варианте и, поэтому, гораздо эффективней.

Совершенно бесполезными в прикладном плане являются так называемые «внутренние» школы ушу, такие как **тайцзы-цюань** и **багуа-чжан**. Китайские спортивные стили типа **нан-цюань** (южный кулак) и **чань-цюань** (длинный кулак) являются прекрасной гимнастикой, но к боевым искусствам отношения не имеют (в европейской художественной гимнастике девочки тоже булавами машут).

Мнение адепта Вьет во-дао

Вьет во-дао переводится как вьетнамское будо, но, по сути, является видом боевого **кунг-фу**.

Многочисленные школы **во-дао** доказали свою высочайшую эффективность в условиях современной войны, чего нельзя сказать ни об одном другом виде восточных боевых искусств. Война во Вьетнаме шла с 1942 до 1979 года. Вьетнамцам пришлось сражаться с японцами, французами, китайцами, кхмерами, американцами и их союзниками. Во всех боях **во-дао** было на высоте. В рукопашных схватках низкорослые, щуплые вьетнамцы громили и американскую морскую пехоту (чья подготовка основана на русской и японской технике), и добровольцев из южнокорейских дивизий (поголовно владеющих **тхэквондо**), и китайских десантников, натасканных специалистами **дуаньда**!

Мнение Сенчукова

Создал **контэн** на основе **хапкидо**.

Вроде **тай-бокса**, например, который он тоже знал и показывал, - и весьма неплохо, надо сказать! - но утверждал, что **хапкидо** лучше.

А насчет добавлений - вы знаете, что, к примеру, «липкие руки» из того же **винчуна** гораздо эффективнее «классических» отводов и парирований **хапкидо**? Ведь на захват еще надо выйти! Бросок - это же по сути дела заключительный аккорд! А ведь «липкие руки» - это скоростная работа в ближнем бою, реальное управление противником и возможность использовать его силу, выводить, выставлять его, а не просто «схватил-бросил». Однако, как и каждый мало-мальски знающий человек, я способен определить реальную боевую ценность техники. И если уж случилось так, что я знаю эти «липкие руки», - мне что, надо было отказаться от выгодной техники, дающей в десятки раз больше вариантов выхода на бросок? Чего ради? Мне казалось гораздо более забавным то, что **винчунисты** этих бросков не знают, поскольку мало пользуются захватами, и поэтому подобное развитие их собственной техники им даже в голову не приходит.

Очень интересное мнение на форуме Kempo.ru

(<http://kempo.ru/forum/viewtopic.php?t=71>)

Я считаю, что в каратэ трудно что-то привнести из других систем. В каратэ существует определённый движок на котором невозможно делать неестественные для каратэ движения. Например в ударах ногами в каратэ для меня существуют только два движения прямое и хлесткое круговое. А выражается прямое движение в форме ёко, мае или уширо для меня не имеет никакого значения. Я всё время делаю одно и то же движение. Также и с руками. Движение из другой системы будет этим движком отторгнуто. Одно время я мог наблюдать за занятиями ашихарой. Как это ни странно я не увидел у них вообще никакого движка свойственного каратэ. Отрабатывались ноги не свойственные каратэ, руки тоже. Броски ихние вообще по моему за уши притянуты и в технику не вписываются. Таких стилей сейчас много. Может быть туда и можно что-то привнести, так как там отсутствует свойственный каратэ движок. А в традиционном каратэ - это очень проблематично. Каратэ требует вертикального корпуса. Значит броски будут плохо вписываться в эту систему, только заломы. Соответственно и прямые удары ногами не могут наноситься выше живота, иначе колено не будет выше ударной точки. И это будет уже не свойственный каратэ кейкоми. Правда в современном каратэ делают ещё какие-то маховые удары На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . **E-mail:** katori@pochtamt.ru. **Моб.** +7 (8617) 701-210.

ногами-кеаги. Но в традиционном каратэ они отсутствуют. Потому что на движок каратэ не ложатся. А вот нож на технику каратэ ложится идеально. Как будто она для него создана. В каратэ заложена не только безоружная техника, но и техника с оружием. Отсюда беря в руки определённый предмет уже примерно представляешь, что им надо делать. Вряд ли такое возможно в боксе, самбо или тэквондо. Каратэ создавалась как целостная система боя без оружия и с оружием на уничтожение. Всё ненужное оттуда было выкинуто и оставлено только самое эффективное. Зачем же туда ещё что-то добавлять. В традиционных школах каратэ итак всё есть, кроме имеющего низкую боевую эффективность.

Вывод

) (вьет во-дао + винчун) + (хапкидо / контэн? + кихаб?) + муай-тай
) + шаолинь + син-и
) + вадо-рю + дзёсинмон + кёкусин/асихара? + уэти
) + багуа + тайцзи

Дополнительная информация

Тигр Сётокана. Эноэда Кэйносукэ - легендарный мастер каратэ

Технику сдают до 5-го дана. На 6-й защищается своего рода диссертация, автор которой должен привнести нечто новое в методику обучения каратэ. Сначала пишешь ее, потом едешь в Японию и защищаешь в присутствии всего Сихан-Кай. Они садятся вокруг, ты выходишь в центр и делаешь доклад - на японском или английском, - а затем в паре с партнером доказываешь на практике то, что написал. 7-й сдается примерно так же, а вот 8-й и 9-й присваиваются уже за заслуги в развитии каратэ. Но прежде надо воспитать несколько сотен учеников, доведя их не ниже чем до 3-го дана. Причем по всему миру. Теперь понимаете, почему у Эноэда [тигр Сётокана] так мало выходных?

Каратэ - не только «физика». Все, чего можно достичь за счет «физики», человек достигает в молодости. Проблема в том, чтобы всю жизнь это поддерживать. На каком-то этапе - путем регулярных тренировок. А дальше, думаю, в дело вступает уже энергетика. То, что у китайцев называется «Ци», а у японцев – «Ки». И это тоже объективно. Умением использовать энергетику и отличаются великие мастера. Я, кстати, в свое время мог по просьбе учителя отбить горлышко у бутылки или расколоть булыжник размером с хорошую картофелину. Нужен был настрой: я знаю, что оно должно сломаться. И оно ломалось. Как - загадка...

Мне это нравится - вот и все! Да, часто приходится слышать: ты много работаешь, наверное, это утомительно... Но я ведь не просто учу людей каратэ-до. Я очень люблю каратэ-до. И получаю удовольствие от всего, что делаю.

Конечно, режим и регулярные тренировки играют важную роль. У меня дома есть тренажерный зал, бассейн и сауна. Я каждый день встаю в шесть утра, первым делом включаю сауну, чтобы грелась, и отправляюсь в зал. Там занимаюсь 30 минут, потом трижды проплываю бассейн - и в парную. После этого весь день чувствую себя отлично.

«Голову держать прямо! Бедра, бедра используйте! Колено - как можно выше!». Боксеры перемещаются вот так, скачками, верно? На соревнованиях можете делать, как они. Но не забывайте: спорт и каратэ-до - разные вещи. В классическом каратэ контакт с землей терять нельзя ни на секунду. - Вот так? - Куприянов делает легкое скользящее движение на чуть согнутых ногах, будто по натертому воском паркету. - Точно! - на лице Эноэды довольная улыбка.

Существует искаженное представление: мол, каратэ - это спорт, соревнования. Но это совершенно не так. *Каратэ - это образ жизни.* Это боевое искусство, и спортивный аспект - только малая его часть. Воспитание духа - вот что находится на первом месте. Затем уже идут техника, физическая подготовка, навыки самообороны. Ну и, наконец, спорт. Поэтому человеку, который хочет стать настоящим каратистом, важно понимать, что главное - работа в додзё, а уж потом состязания. И не забывать: Путь каратэ длится всю жизнь, а спортивная карьера - всего лишь достаточно короткий его отрезок. С точки зрения каратэ-до нет никакой разницы между ребенком, который только начинает свой путь, и старым человеком вроде меня.

Боевое Искусство "Ки-Хаб - Сидзё Кин"

Закалка организма

Закалка имеет много полезных функций - укрепляет организм как внешне, так и внутренне, борется с болезнями, увеличивает силу воли и выносливость. И, как добавил один мой коллега -

"можно помыться...", правда, об этом по-позже. Полезность закаливания заключается и в том, что выполнять все это можно и дома, да и времени много не требуется.

"Общая закалка" - это так называемый контрастный душ. Чередование горячей и холодной воды тренирует поры кожи, потоотделение соответственно, а также сердечную мышцу и дыхательную систему. Принцип следующий - обливаем тело сначала горячей водой 1-2 мин., затем меняем воду на холодную (20-60 сек), затем опять горячая. Таких циклов может быть 5-10, заканчивать лучше опять горячей. Для первых разов вместо холодной сделайте теплую воду, но с каждым сеансом старайтесь понижать температуру на 1-2 градуса. Пока не дойдете до обычной водопроводной. Старайтесь не форсировать понижение температуры, иначе может быть отрицательный вариант. Упражнение можно выполнять хоть каждый день утром или вечером, можно сразу после тренировки. Второй, добавочный вариант это:

"1000 шагов" Наливаем в ванну холодной воды примерно по щиколотку. Встаем и выполняем ходьбу на месте. Шагов эдак 1000. До тех пор, пока ступни не покраснеют. Затем растираем досуха полотенцем. Воду охлаждать постепенно. Очень хорошее средство при усталости не только ног, но и организма в целом в конце рабочего дня или после тяжелой тренировки. Взабадривает... Освоив эти два простых упражнения можно переходить к продвинутому варианту:

"Хотьба по снегу" - я, частно говоря, ждал зиму только ради (сомнительному для моих соседей по дому) удовольствию - походить босиком по чистому, мягкому снегу, тем более, что приходится два раза гулять с собакой (у меня коккер-спаниель), т.ч. можно сразу совмещать полезное с необходимым. Начинать следует с общей закаливания, а затем переходить на снег. Время нахождения на снегу следует постепенно повышать - начинать можно с 3-4 шагов, а затем переходить на 5-15 минут. Чего следует опасаться: во-первых, не насилуйте себя, во-вторых ходить надо только по чистому, неглубокому снегу (по щиколотку или чуть выше), ни в коем случае не ходите по посыпанному солью или политому раствором снегу - можно получить серьезное воспаление кожного покрова, а также избегайте голого асфальта - можно застудить ноги, т.к. асфальт намного холоднее. Очень эффективное средство для массажа энергетических точек на ступнях. А вот чего бы я не советовал, так это обтирание снегом. Ну, не лежит у меня к этому душа (купание в проруби - пожалуйста!) - очень часто можно получить раздражение эпидермиса (т.е. кожного покрова), царапины или аллергию на химикаты, содержащиеся в снегу.

"Ведро воды" - пожалуй итоговое средство для издевательств над организмом, рецепт моего хорошего друга и спарринг-партнера. На улице наливаем ведро холодной воды, раздеваемся и одним движением выливаем его себе на голову. В любую погоду... в любую... На любителя...

"Моржевание" - т.е. купание в проруби, описывать не буду, т.к. заниматься этим рекомендуется в каком-нибудь клубе моржей. Самостоятельные или одиночные водные процедуры могут закончиться плачевно... В любом случае сначала надо освоить предыдущие упражнения.

"Упражнение льва", ну, не знаю почему оно так называется, может быть потому, что давалось в гороскопе для льва... Выполняется по утрам - обливаем руки по локоть проточной холодной водой. Каждую по очереди от пальцев до локтя - 5-6 раз.

"Ударная волна". Наливаем два ведра воды - в одном кипяток, в другом холодная. Выполняем удар (получается добивающий удар) в ведро с холодной водой, затем в горячую. Руку погружаем по локоть. Выполнить на каждую руку 15-20 раз. Помимо закаливания, эффективное средство для "набивки" руки для блоков (но, конечно не основное).

Медитация

Медитация оказывает положительное влияние на физическое тело, ум и душу. Медитация, или же – метод единения с объектом, может быть различна, в зависимости от направления своего внимания (внутрь или наружу).

К внешним, относятся объекты физического мира, принадлежащим к четырём стихиям: земли, воды, огня и воздуха, посредством концентрации внимания через органы чувств расположенные в физическом теле (глаза, нос, уши и т.д.).

К внутренним, относятся объекты внутреннего духовного мира (эфир). Созерцание божественного начала внутри себя в виде внутреннего света и звука осуществляется посредством концентрации внимания на месте расположения души, в третьем или единственном глазе.

Основные виды медитаций делятся на две категории:

-) Статические – как правило выполняются в положении стоя сидя или лёжа.
-) Динамические - в процессе продолжительного выполнения базовой техники, ката, кумитэ, бега и т.д.

Также медитация имеет различные цели и задачи:

1. Начальная медитация (перед тренировкой) – помогает отделить ученика от повседневных проблем и забот, войти в состояние «здесь и сейчас», слиться и настроиться на стихию (земли, воды, огня и т.д.) в зависимости от уровня тренированности, а также полностью сконцентрироваться на предстоящей тренировке (выполняется от 5 до 15 минут).

2. Медитация в процессе тренировки позволяет развить определённые физические, энергетические, ментальные и духовные качества, способствует оздоровлению организма и пробуждает скрытые возможности человека.

-) Статические – служат накоплению и гармоничному распределению энергии в теле, активизации энергетических каналов и центров. Применяются – позиция «Дзен», «Шест» и другие.

-) Динамические – служат для развития ментальной стабильности, психофизических качеств, а также способности предвидеть действия противника (упражнение «липкие руки» с закрытыми глазами, монотонное и продолжительное выполнение ката, кумитэ и др).
Время выполнения от 15 до 60 минут.

3. Заключительная медитация (в конце тренировки) – способствует успокоению ума и тела, набору и гармоничному распределению энергии выделившейся в процессе тренировки, а также помогает расслабиться, снять напряжение в мышцах, вернуть сознание в обычный мир. Время выполнения от 5 до 15 минут. Подробная и полная информация о техниках медитаций излагается на практических и теоретических занятиях в центре традиционного каратэ «Сатори».

Очищение

В процессе медитаций, совершаемых в начале и конце тренировки, ученики выполняют процесс очищения себя, додзё и пространства вокруг, путём создания благоприятного внутреннего настроя на божественную любовь, сострадание и доброту. Проникнувшись искренней благодарностью к Богу, за ту жизнь – которая у нас есть, за пищу – которую едим, знания – которые получаем, и путь – по которому идём, мы излучаем, подобно свече, божественную любовь ко всему творению. Испуская аромат любви и добра – мы очищаем себя, додзё и

пространство вокруг, создавая благоприятную атмосферу для тренировки, на которой не будет места ненависти и злости. Затем, выполняется поклон «шомэн-ни-рэй» с искренним пожеланием добра, любви, счастья и здоровья всему Божьему творению. Далее, следует приветствие сэнсэю школы и всем присутствующим в зале.

Дыхание

Дыхание является наиболее важной частью нашей жизни. В процессе жизнедеятельности, человек может находиться без пищи более месяца, без воды – несколько дней, а без воздуха не может прожить и нескольких минут.

При изучении боевых искусств и тренировке духа, большое значение всегда придаётся правильной практике управления дыханием, что позволяет наилучшим образом осознать его силу и очистительные свойства. Дыхание не только обеспечивает тело кислородом, оно наполняет тело и дух энергиями, которые излучает каждая частица бесконечных пространств Вселенной, тем драгоценным живым излучением, которое несёт заряд любви Бога.

Благодаря дыханию пространство внутри человеческого тела уравнивается и объединяется с пространством вне тела. И использованный и отработанный воздух, лишенный энергии и накопивший яды – заменяется свежим воздухом, насыщенным множеством универсальных субстанций, энергией жизни. Эта космическая энергия, которой наполнен воздух, должна проникнуть в каждую клеточку тела.

Дыхательная практика стимулирует мозг и делает ум более острым. Сигналы, передаваемые нервной системой, переносятся значительно быстрее, укрепляются защитные функции и системы организма.

Правильное дыхание (полное, брюшное, глубокое дыхание носом) даёт нам сильное и здоровое тело, энергичность и хорошую концентрацию внимания, уверенность в себе, спокойствие и раскованность. [???

Неправильное дыхание (неполное, поверхностное и прерывистое, ртом) – наоборот: слабое и болезненное тело, вялость и рассеянность, слабоумие и неуверенность, волнение и напряженность.

Виды дыханий

Полное (ко-кю) – очищает от отработанных газов, наполняет тело кислородом и энергией ки, находящейся в пространстве. Медленный и полный вдох, начинающийся с низа живота – заполняет нижнюю часть лёгких, затем расширяется грудная клетка – наполняя среднюю часть лёгких, и поднимая плечи вверх – наполняем верхнюю часть лёгких. Полный выдох, до полного опустошения лёгких, происходит в обратном порядке.

Ибуки – мощное и энергичное дыхание с напряжением всех мышц, способствует мгновенной активизации всего организма. Вдох – носом, выдох ртом.

Нагарэ – дыхание, применяемое для восстановления организма после продолжительной физической нагрузки. Быстрый вдох носом с поднятием ладоней рук к груди и медленный выдох через рот с опусканием ладоней вниз.

В процессе тренировки огромное внимание уделяется дыханию при выполнении не только ударов и блоков, но также при выполнении разминочных упражнений, упражнений на растяжку и медитации. Делая замах для блока или удара, уходя от атаки или готовясь к броску – выполняйте

вдох носом. Выполняя удар, блок или бросок, идя в атаку – делайте выдох через рот, через сомкнутые зубы, или через нос.

«На вдохе концентрируешь энергию ки, а на выдохе выбрасываешь силу. Поэтому наноси удар и ставь блок на выдохе, а чтобы вздохнуть – отойди от противника».

О тамэсивари

Например, существующие ныне в кэмпо тесты на раскалывание твердых предметов (досок, брусев, кирпичей, черепицы, булыжников) невозможны без должной концентрации и вхождения в своеобразный сомнамбулический транс (если, конечно, речь идет не о тонких учебных дощечках). Сила удара в кэмпо имеет прямое биомеханическое объяснение — но оно действует лишь до известного предела. Обычный кирпич, даже два можно расколоть ударом кулака и без особой премудрости, но три-четыре кирпича уже нельзя. Вот как описывает современный мастер каратэ весь процесс: «Я расслабляюсь, и центр готовности перемещается ниже — в торс и ноги. Я чувствую землю, дышу глубоко, мысленно направляю дыхание по торсу, ногам и рукам, представляю линию вектора силы, который проходит по ногам, потом вниз по рукам, по ладони, через бруски кирпичей. Я не фокусирую внимание на объекте... Через две-три минуты предметы меняют свою реальность, дыхание становится глубоким и резким, зрение меняется, и галька на дорожке разрастается до огромных размеров, я вижу не маленькие камешки, а целые глыбы. Собственное тело кажется твердым, но в то же время легким и свободным. Наконец я подхожу к кирпичам, и если я вообще обращаю на них внимание, то они мне кажутся легкими, воздушными и податливыми. Делаю глубокий вдох, задерживаю его немного, потом выдыхаю резко и ровно и, фиксируя внимание на векторе силы, позволяю руке следовать по нему. Моя ладонь свободно проходит сквозь то, что раньше было кирпичами. Я не чувствую ни прикосновения, ни отдачи, ни боли».

Программа тренировок в каратэ [и не только]

Каждая тренировка должна иметь планомерный и поэтапный характер, направленный на непрерывное и разностороннее развитие ученика, посредством физических, технических и духовных практик.

Продолжительность тренировки составляет от 1-го до 2, 5 часов и зависит от уровня тренированности ученика. Количество тренировок должно быть, не менее 3-х раз в неделю (меньшее количество раз не эффективно). Для более эффективной работы на тренировке и существенного прогресса в развитии – необходимо обратить внимание не только на поэтапность и разнообразие тренировочной программы, но также на полноценное питание и отдых.

Основной задачей тренировочного процесса является не столько техническое и физическое развитие ученика, сколько его гармоничное и разностороннее развитие. Необходимо работать над развитием концентрации внимания, реакцией и координацией движений, умением держать низко свой центр тяжести и использовать в каждом движении вес всего тела. Без хорошего знания базовой техники не будет прогресса в ката, без знаний принципов заложенных в ката, а также без проведения методов укрепления физического тела и закали ударных поверхностей не будет прогресса в кумитэ. Без знания и применения духовных принципов, заложенных в основу Будо - не будет прогресса на этом пути.

Основные принципы тренировки

1. Лучше каждый день понемногу, чем один день, но до изнеможения.

На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . E-mail: katori@pochtamt.ru. Моб. +7 (8617) 701-210.

2. Прежде, чем научиться ходить, – необходимо научиться правильно стоять. Последовательность и постепенность – залог успеха. Каждый элемент должен быть отработан и осознан.

3. Лучше изучить базовую технику хорошо, чем высшую, но поверхностно.

4. Важно не количество изученных приёмов, а принципов заложенных в их основу.

5. Правильная система подготовительных упражнений и хороший разогрев, направленный на максимальную активизацию, как физическую, так и психологическую поможет достичь максимальных результатов.

6. Выполнять правильный расчёт продолжительности тренировки, не должно быть перегорания, ни ощущения оборванности тренировочного процесса.

7. Необходимо учитывать ограниченные физические способности, составлять индивидуальный план для каждого занимающегося.

8. На тренировке не должно возникать ощущение скуки либо чрезмерной усталости.

9. Напряжение и расслабление должно чередоваться.

10. Регулярность и систематичность – залог успеха.

11. Основной тренировочный метод – это метод многократного повторения.

12. Завершив тренировку нельзя сразу же покидать площадку, необходимо остаться, чтобы впитать скопившуюся на ней энергию.

« Мастера уверены в том, что если не пропускать тренировок утром, после подъёма и вечером перед сном, мастерство придёт само собой».

«Не умеющий драться - учится бить людей, умеющий драться - учится их защищать»

«Остановишься на миг, – отстанешь на версту».

Основные этапы тренировки

Каждая тренировка начинается и заканчивается поклоном. Это дань уважения и благодарности Создателю, основателю и руководителю данного стиля каратэ, сэнсэю, сэмпаю и всем присутствующим в зале, а также это создаёт благотворную атмосферу на тренировке и дисциплинирует ученика. Каждая тренировка должна включать в себя:

1. Ритуал приветствия и очищения.
2. Медитация и внутренний настрой.
3. Дыхательные упражнения.
4. Разминка.
5. Растяжка.
6. Техника каратэ-до: кихон, ката, кумитэ, кобудо (в зависимости от цели данной тренировки).
7. Общие и специальные физические упражнения.
8. Работа на снарядах (лапы, груши, макивары, чиси и др.).
9. Упражнения на расслабление и растяжку.
10. Дыхательные упражнения.
11. Медитация.

12. Ритуал очищения и благодарности.

Нагрузка в процессе тренировки должна плавно возрастать, достигая своего пика в середине тренировки, и также плавно уменьшаться к концу занятий. В конце занятий, также как и в начале, необходимо расслабить и растянуть напряженные мышцы и сухожилия, успокоить организм дыхательными упражнениями, накопить и гармонично распределить по телу энергию посредством медитации.

Методы тренировки

В феодальные времена воин обучался множеству разных стилей боя. Если бы воин никогда не прикасался к мечу, он не мог бы понять, каким образом движется человек, владеющий мечем. Он не смог бы знать сильные и слабые стороны противника. Это бесконечное обучение различным стилям ведения боя с огромным разнообразием оружия – значило всего лишь разницу между жизнью и смертью.

Сегодня с боевыми искусствами происходит тоже самое, что происходит с наукой и медициной. Тот, кто изучает меч, знает только меч, кто изучает удары руками (бокс), находится в полном неведении о возможностях работы ног, тела и оружия. Специализация помогает многого достигнуть, но увлечение ею - сужает перспективу и понимание. Маленькую часть невозможно понять вне контекста в целом. Наша Вселенная полна взаимосвязей.

Не существует конкретного вида искусства или стиля, который был бы особенно важным, существует дух, который развивается в результате их использования. Всякий раз, когда воин тренировался с новым видом оружия или обучался новому стилю боя, это расширяло его понимание и давало возможность по-новому посмотреть на принципы, общие для всех стилей. Таким образом, он добивался свободы. В процессе тренировок, вы должны спокойно себя чувствовать с партнёром любого веса и роста, набирать технику как на дальней, средней и близкой дистанции, так и в положении сидя и лёжа.

Избавится от эго и укрепить свой дух можно только тяжелыми тренировками. Тяжелая тренировка – обычно направлена на укрепление духа и, как правило, в ущерб физическому телу. Совсем не трудно энергично тренироваться каждый день, если вы можете хорошо питаться и отдыхать сколько вам угодно. **Попробуйте неделю поголодать, продолжая регулярно тренироваться, или трое суток не поспать, не прекращая своих занятий. Когда тело достигает пределов своих возможностей, в дело вступает дух и начинается его рост.** Конечно, такого рода тренировки несут в себе определённую опасность и проводятся под наблюдением опытного учителя. [Это круто!]

Мастер каратэ Ошима часто проводит для своих учеников специальные, тяжелые тренировки, направленные на развитие терпения и выносливости, воли и силы духа. В процессе тренировки используются простые упражнения, но продолжительность их выполнения очень велика. Например, необходимо без остановки выполнить 1000 ударов ногами, находиться без движения в низкой позиции «всадника» 90 минут, выполнение 100 раз любое ката, либо провести непрерывные поединки с 50, 100, 200 и более партнёрами, длящихся порой несколько часов, дней и недель. Многие ученики в течении тренировок полностью теряли сознание, но придя в себя снова становились в строй. Подобную проверку для Ильи Йорги устроил мастер Тэйджи Казэ, когда принимал к себе в ученики. Илье нужно было сидеть в позиции «всадника» более 60 минут, выполнять удары ногами маваша-гери, двигаясь в зенкутсу-дачи по кругу стадиона 3 километра, а также другие не менее изощренные испытания. Только после прохождения всех испытаний мастер Казэ принял Илью к себе в ученики.

Тренировки подобного характера регулярно проводятся в летнем тренировочном лагере – центральном Додзе клуба «Сакура» в городе Днепрорудном.

*« Этот путь к совершенству выбери сам,
- просьбы близких, друзей как осенний туман,
лишь желанье твоё обретает здесь смысл,
- торопись, всё проходит, в том числе твоя жизнь! »*

А. Андреев

Термины и акронимы

Сокращения

-) **БИ** – боевое искусство.
-) **РБ** – рукопашный бой.

Термины

Индийские боевые искусства и техники

)

Китайские боевые искусства и техники

-) Дуаньда - .
-) Саньда - .
-) Циньна - .

Японские боевые искусства и техники

)

Корейские боевые искусства и техники

)

Вьетнамские боевые искусства и техники

)

Таиландские боевые искусства и техники

)

Литература

1.

Интернет-страницы по боевым искусствам

Будо-сайты, центры, общее

-) [Articles of Anna](#)
-) haolinkarate.chat.ru
-) <http://www.budo.ru>
-) <http://www.budo.ru-servers-index.htm> - сайты
-) [WebList Russia - Боевые искусства](#)
-) [Атлас эзотерики - Боевые искусства](#)
-) [ВОИН. Боевые искусства](#)
-) [Восточные боевые искусства](#)
-) [Единоборства](#)
-) [Желтые страницы](#)
-) [Каталог учебных видеокассет по боевым единоборствам и массажу](#)
-) [Книги боевые искусства, боевые единоборства, выживание, самооборона, спецназ.](#)
-) [Конкретные знания о единоборствах](#)
-) [Национальный Центр Развития БУДО](#)
-) [Общий список статей по боевым искусствам Востока, которые содержит JAPANServer](#)
-) [ПУТЬ - Каталог ссылок](#)
-) [ПУТЬ - Литература Японии](#)
-) [ПУТЬ - Личности](#)
-) [Искусство боя](#)
-) [Русский Будзинкан Додзё](#)
-) [Русский будзинкан ОМ](#)
-) [спортивные федерации](#)
-) [ССЫЛКИ ПО УШУ, КАРАТЭ, АЙКИДО, ДЗЭН, ФОРУМЫ,](#)
-) [Ссылки](#)
-) [Стартовая страница JAPANServer](#)
-) [Статьи по боевым искусствам востока доступные для просмотра на JAPANServer](#)
-) [Территория боевых искусств](#)
-) [ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЯПОНИЯ ОТ А ДО Я](#)
-) [ЯПОНИЯ - РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТ](#)

Кунг-фу и китайские боевые искусства

-) [Общестилевые:](#)
-) kungfu.ru [Ссылки](#)
-) kungfu.ru

-) [LIST.RU Спорт Единоборства Восточные боевые искусства Ушу](#)
-) [Каталог сайтов о Китае. Удивительный Китай.](#)
-) [О возникновении термина У-ШУ](#)
-) [ПУТЬ - У-шу](#)
-) [Ссылки по у-шу и пр.](#)
-) [Стили ушу](#)
-) [Традиционное ушу. Каталог сайтов на Удивительном Китае](#)
-) [Удивительный Китай](#)
-) [Видеофильмы по кунг-фу](#)
-) [Внешние:](#)
-) [Тиулам Лам Сон \(Шаолинь Лань Шань\)](#)
-) [Федерация Шаолиньских боевых искусств России \(ФШБИ\)](#)
-) [Российская организация Вин Чун и Эскрима ROWTE - Клуб «Петербург Вин Чун Кунг Фу»](#)
-) [Юнчунь \(винчунь\):](#)
 -) <http://www.geocities.com/Colosseum/Sideline/5866/>
 -) <http://www.chat.ru/~coachmir/>
 -) <http://www.book-mekka.ru/triada/index.html>
 -) <http://www.orc.ru/~plims/>
 -) <http://RWC1.listbot.com/>
 -) <http://www.vietwingchun.com>
 -) <http://www.wingchun.net.ru/>
-) [Внутренние:](#)
-) [!Лига синъицюань](#)
-) [Илицюань в России](#)
-) [Другие стили:](#)
-) [Showdao](#)

Каратэ, тодэ, кэмпо, ти

-) [LIST.RU Спорт Единоборства Восточные боевые искусства Каратэ](#)
-) [Атлас эзотерики - Кекусинкай](#)
-) [Боевое каратэ Koï no takinobori гу. Основные концепции. Наступательная тактика.](#)
-) [Дайдо-Джуку Каратэ До - стиль будущего](#)
-) [Дайдо-Джуку](#)
-) [Журнал Кэмпо боевые искусства вчера и сегодня](#)
-) [Каратэ Додзё - теория и практика поединка](#)
-) [КАРАТЭ](#)
-) <http://www.orenburg.ru/nftk/> - традиционное каратэ

-) [Представительство Тамура сэнсэя](#)
-) [Федерация Ашихара](#)
-) [федерация Дайдо-Джуку, ссылки](#)
-) [Кёкусинкай каратэ:](#)
-) <http://city.mos.ru/kkk>
-) <http://castle.sonnet.ru/~eack/>
-) <http://www.serov.ru/karat/>
-) <http://www.halyava.ru/kk/index.html>
-) <http://users.ints.net/yss/>
-) <http://www.karate.ru/>
-) <http://www.kiokushin.ru>

Джиу-джитсу (дзюдзюцу)

-) [БРАЗИЛЬСКОЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ](#)
-) [Клуб Джиу Джитсу, филиал Ассоциации SEIKAI JUDOKAI](#)

Айкидо и айкибудо

-) [А Й К И Б У Д О и КОБУДО](#)
-) [АЙКИБУДО и КАТОРИ](#)
-) [Федерация Айкидо Айикай-Federation Aikido Aikikai](#)

Кендзюцу, кобудо, кендо

Ссылки перечислены в книге «Путь меча».

Ниндзюцу и тайдзюцу

-) [List.ru Спорт Единоборства Восточные боевые искусства Ниндзюцу](#)
-) [ПУТЬ - Суть нин-дзюцу](#)
-) [Суть ниндзюцу Традиции девяти школ](#)

Корейские боевые искусства

-) <http://subscribe.ru/catalog/sport.combat.kihab/> - Ки-Хаб Сидэо-Кин
-) [- Тхэквондо информационный сайт](#)

Индийские боевые искусства

Вьетнамские боевые искусства

-) [Вьет Во Дао Тхиен Дьонг](#)
-) [ВьетВоДао](#)
-) [Вьетнам Вин-Чун Кунг Фу](#)
-) [Патриарх Ан](#)

Бирманские и тайландские боевые искусства

Филиппинские и индонезийские боевые искусства

Русские и славянские боевые искусства

-) [ВОИН.Обзор Русские боевые искусства](#)
-) [Ресурсы Internet по Русскому рукопашному бою](#)
-) [Рукопашный бой](#)

Другие боевые искусства

-) <http://conten.narod.ru/texts/contents.htm> - Контэн (сплав Хапкидо и Винчун с техниками Дачзе-шу на оригинальной двигательной основе, Сенчуков Юрий Юрьевич).
-) [Секретные боевые искусства мира](#)

Психология, философия, этика, дзэн, йога

-) [Buddhist philosophy](#)
-) [Vladimir Ivanov NLP - КОДЕКС ЧЕСТИ](#)
-) [Vladimir Ivanov Астрология](#)
-) [Возможно ли создать систему сознательного и контролируемого достижения состояния ускоренного восприятия \(темп, рапид\) Обсу](#)
-) [ДЗЭН И ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ](#)
-) [Единство разума, духа и тела](#)
-) [Журнал Дао - путь бессмертия](#)
-) [ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ](#)
-) [Известные русские преподаватели динамической йоги.](#)
-) [Orlov-Yoga.com. YOGA VIRTUAL LIBRARY.](#)
-) [Искусство войны. Сунь цзы](#)
-) [Центр НЛП в Образовании](#)
-) [НЛП статьи](#)
-) [НЛП, психология](#)
-) [Graf Mur. Аромат Востока. Хайку со всего мира.](#)
-) [Зеленая тачка](#)

2

! <http--www.budo.ru->

! [Каратэ - статьи](#)

! [Литература на Син Син Тойцу сайте](#)

! [Ссылки по восточным БИ](#)

[200 школ боевых искусств Востока и Запада](#)

[Aerograd Kolomna](#)

[daytoru \(karate\)](#)

[Forbidden Mountains](#)

<http--www.budo.ru-servers-index.htm>

[JAPANServer Главная страница](#)

[Karate-do](#)

[МКТА](#)

[Mokuroku. Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu](#)

[Public regional organization Federation Wushu Tongbei](#)

[Rambler Результаты поиска 'martial-arts'](#)

[Rambler Результаты поиска 'Кодзё-рю'](#)

[Rambler Результаты поиска 'Косики каратэ'](#)

[Rambler Результаты поиска 'психотренинг'](#)

[Rambler Результаты поиска 'союз казачих формирований'](#)

[Rambler Результаты поиска 'Сюгэндо'](#)

[Sanctum Sanctorum Aikido Pages Aiki Diary](#)

[Skydive.ru - ALL ABOUT PARACHUTE IN RUSSIA - Купольная акробатика](#)

[Skydive.ru - ALL ABOUT PARACHUTE IN RUSSIA](#)

[XIN GUAN MARTIAL ARTS CLUB](#)

[Айкидо и Путь самурая.](#)

[Боевое искусство Вин-Чунь](#)

[Боевое каратэ Koï no takinobori гуи. Основные концепции. Критерии самооценки.](#)

[Карате-до](#)

[Каратэ Додзё - ссылки](#)

[Клуб джиу-джитсу Бушинкан](#)

[Коломенский Аэроклуб](#)

[Мастерская - Дараган - \(опыт, бизнес, взаимопомощь, развитие, обучение, совершенствование, самосовершенствование, метод, работа](#)

[Наши залы - Федерация Айкидо Айкикай](#)

[Новые поступления на сайте Учебно-методического сборника Сатори](#)

[Отличительные особенности Вин Чунь Кунг Фу](#)

[Рукопашный бой](#)

[Современное Джиу-джитсу \(ТМ\)](#)

[Спорт Спортивные клубы и секции Спортивные клубы и секции Москвы](#)

[Статьи по боевым искусствам востока доступные для просмотра на JAPANServer](#)

[Сюгэндо \(путь обретения могущества\)](#)

Тренировочный Центр Каратэ-дзюцу - К.Ж.Т.С., Россия, Москва

Удан Ушу

Уроки мастерства ушу Машиуи

ФЕДЕРАЦИЯ КОСИКИ КАРАТЭ РОССИИ

Восточные Единоборства:

Традиционное каратэ-до:

Сито-рю каратэ:

<http://www.shitokai.msu.ru/>

Сётокан каратэ:

<http://karateclub.corline.com/>
<http://sampo.karelia.ru/~leonid/shotokan/mainru.htm>
<http://www.geocities.com/Tokyo/Garden/5685/index.html>
<http://www.tomsk.su/r/sport/karate/>
<http://www.sarnode.net/shotokan/>

Киссаки-кай каратэ:

<http://www.dataforce.net/~vadimsho/>

Ашихара-каратэ:

<http://online.boka.cmw.ru/ashihara/>
<http://smerti.net.ru/>

Контактное каратэ:

<http://www.bestrussia.com/net/karate/karat.htm>

Нунчаку:

http://members.tripod.com/~Nunchaku/myself_r.htm

Айкидо:

<http://www.glasnet.ru/~silverfox/>
<http://nica.marstu.mari.su/html/~eugene/aikido/club.htm>
<http://www.sci-nnov.ru/entertainment/sport/kaiko/>
<http://www.aikikai.ru/>
<http://sugres.pssr.ru/public/aikido>
<http://www.nica.ru/html/~eugene/aikido/club.htm>
<http://www.user.cityline.ru/~ntlion/>
<http://people.weekend.ru/dimonya/>
<http://rnd.rostelemail.ru/~wetal/Aikido/>
<http://aikido.sbcorp.ru/>
<http://www.aikido.ru>
<http://www.aikido.spb.ru>
<http://panorama.irk.ru/aikido>
<http://www.geocities.com/Tokyo/Shrine/6565/>
<http://www.pskov.teia.ru/~ngo/0.htm>
<http://www.chat.ru/~irimi/index.html>
<http://www.chat.ru/~dkindria/>
<http://www.mccme.ru/~vadim/aikido/aikikai.moscow.html>
<http://www.chat.ru/~kagami/>
<http://quantel.stu.neva.ru/~ki-aikido>
<http://shinryu.da.ru/>

Томики айкидо:

<http://www.corbina.net/~aikido/>

На <http://katori.pochtamt.ru/ruk.html> . **E-mail:** katori@pochtamt.ru. **Моб.** +7 (8617) 701-210.

Айкидзюцу:	http://sugres.pssr.ru/ks/
Айкибудо:	http://www.chat.ru/~aikibudo
Тэнсин Сёдэн Катори Синто-рю:	http://www.rtcc.ru/katori/
Ушу:	http://www.bio.ru/~dds/ http://www.kungfu.msk.ru/ http://www.aha.ru/~chees/ http://www.chat.ru/~eleonora http://people.weekend.ru/Taichi/ http://www.madi.ru/dfg/shaolin.html http://freespeech.org/tanglangquan/ http://chd.8m.com/ http://www.mtu-net.ru/dragon/ http://users.mark-itt.ru/zhugin/ http://www.tion.ru/~tian_ma/index1.htm http://www.fortunecity.com/olympia/atlanta/764 http://www.ba-gua-zhang.com http://www.shaolin.kr.ru http://users.rosweb.ru/glem/wushurus.htm http://www.ropnet.ru/bilbo/grtc/index.html http://www.chat.ru/~hsini/ http://www.taiji.ru/ http://www.orc.ru/~datong/x_ushu.htm
Кобудо-иайдо:	http://ci.re.ru/alarin/
Шоу-дао:	http://www.sinopa.ee/unibos/
Агни-кэмпо:	http://wako.hypermart.net
Дзюдзюцу:	http://www.online.ru/people/rtsnikit/ http://www.halyava.ru/rtsnikit/ddc.htm http://members.tripod.com/~rtsnikit/
Дзюдо:	http://www.rinet.ru/~mmakarov/judo/
Таэквондо:	http://www.user.cityline.ru/~jitae/ http://www.saog.ac.ru/~wizard/links/taekw.html http://www.aha.ru/~tongil http://www.dango.ru/kempo.htm http://members.tripod.com/~ChonJiClub/main.html http://www.riga.lv/taekwondo http://olympia.fortunecity.com/luge/364/ http://www.ziet.zhitomir.ua/~alex_k/ http://www.deol.ru/users/gruden http://rhee.8m.com/ http://home.ural.ru:8101/~kwon/1.html
Хапкидо:	http://ns.onego.ru/hapkido/

<http://www.chat.ru/~dremdem>

<http://hapkido.hotmail.ru/>

Капоэйра:

<http://www.sharat.co.il/tea-club/sport/capo-r.htm>

Кэндо:

<http://www.cis.ru/~kendo/kendo2.html>

<http://members.tripod.co.uk/Kendo/index.html>

Юнчунь (винчунь):

Муай-тай:

<http://www.muaythai.newmail.ru/rus/index.htm>

Бойбо:

<http://www.boybo.ru/>

Чак Норрис:

<http://people.weekend.ru/chuck/>

Цигун:

<http://www.qigong.ru/>